سلسلة كتاب الجيب الذهبى
(١٠)

إعرف نفسك
واعرف الآخرين

(إختبارات ودراسات نفسية)

إعداد

زغلول صديق برهام

دار ابن لقمان للنشر والتوزيع
أسسها حسن البدوى ـ نبيل خالد

كتاب الجيب الذهبى « ١٠ »

اعرف نفسك واعرف الآخرين

●● بقلم: زغلول صديق برهام

●● تليفون -٣٧٤٠٥٦٧/ ٠١٢ - ت/ ٠٥٣٩ ٤٨٤/ ١٢.

رقم الإيداع: ١٧٣٥٨ /٢٠٠٢م

الترقيم الدولى: I. S. B. N: 977 - 6039 - 67 -7.

● تصميم الغلاف: م علاء فتحى عجوة

دار الجزيرة للطباعة - المنصورة -

نوسا البحر - ت: ٤٣١١٩١/٠٥٠

الإخراج الفنى: صلاح بدير شبكة

جمع كمبيوتر/ نسمة محمد عبد الجليل

المراجعة. الشاعر/ السيد الخيارى.

رئيس مجلس إدارة السلسلة

حسن البدوى

فكرة السلسلة ورئيس التحرير

نبيل خالد

الإشراف العام: هدى عسكر



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

* اعرف نفسك بالاختبارات النفسية، فالاختبارات النفسية هى مفتاح كل شىء فى حياة الإنسان مفتاح النجاح ومفتاح التفوق [١] والرقى ومفتاح الاستعداد لجلائل الأعمال ومفتاح السعادة.

* إن الاختبارات النفسية هى مجموعة من الأسئلة التى تساعدك على التعرف على نفسك، ولكن هناك أمران رئيسيان ينبغى أن تعرفهما قبل أن تحاول الإفادة من هذه الأسئلة:

الأول: أن هذه الأسئلة لم توضع اعتباطاً وانما هى نتيجة دراسات لعلماء النفس راعو فيها المقومات التى تؤثر فى نفس الانسان ومشاعره وحوافزه والتى تساهم فى خلق شخصيته، فلا تظنها مجرد وسيلة للتسلية وقطع الوقت، هى تسلية ولكن وراءها نفعا مؤكداً.

(١) هو التوفيق والفلاح.. مراجعه.



الثانى: أن أحدًا لن يطلع على اجابات منك عن هذه الأسئلة ولن يناقشك فيها لذلك فمن واجبك إن شئت ان تعرف نفسك على حقيقتها، أن تجيب فى صراحة وأمان ودقة على هذه الأسئلة حيث إن هذه الإجابات حقيقه نفسية فى داخلك، وبذلك تكشف الجوانب الإيجابية والسلبية وتعالجها بعد أن عرفتها بنفسك وساهمت فى كشف حقيقة نفسك أمام نفسك.

* ان نفسك معرضة لأن تغزوها إحساسات سلبية مثبطة: كالخجل والاضطراب العصبى والخوف والغيرة والحسد والأنانية[1] وغيرها ويمكن أيضا أن تشرق عليها أنوار وإحساسات إيجابية كالحماسة والحب والمودة والتفاؤل والمرح...إلخ.... وهى كلها مما يحفظ الهمة ويعين على النجاح والسعادة فواجبك إذن ان تدرب نفسك على أن توصد أبواب المشاعر السلبية وأن تفتح أبوابها كلها لإستضافة الإحساسات الإيجابية وذلك عن طريق الاختبارات النفسية.

* **عزيزى القارىء**: إن مصير كل إنسان رهن بذاته هو نفسه وبعقله الباطن وليس رهنا بشىء يسمى الحظ أو المصادفة إنما هى

(١) هى الأثر ونقيضها الإيثار.. مراجعه.

حصيلة مزاجك الخاص فيجب أن تراقب أفعالك وأفكارك من أجل تنظيم حياتك ولكى توطن نفسك على إعادة تربية نفسك حتى تحمل مسئولية مستقبلك فنحن مسئولون عن مستقبلنا[1] وإن لم تكن لنا حيلة فى ماضينا أو حاضرنا.

﴿رَبَّنَا لا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ﴾ [آل عمران آية: ٨٠]

صدق الله العظيم.

وعلى الله قصد السبيل

المؤلف

زعلول صديق برهام

الملعب - بلقاس - دقهلية

(٢) وقد قال الأول (الإمام على):

داؤك منك ومـــا تبصر * دواؤك فيك ومـــا تقدر

وتزعم أنك جرم صغير * وفيك انطوى العالم الأكبر

مراجعه.

بداية مع هذه النصائح

١ - ٧ صفات تحقق النضوج النفسي:-

أولاً: الاستقلال فى تحمل المسئولية هو نواة النضوج النفسى الأولى فلا بد من - تنمية القدرة فى التشخيص على تحمل المسئولية مستقلا عن الأب والأم وغيرهما... سيما وان بعض الآباء ينمون فى أبنائهم عادة الاعتماد عليهم بدلا من الاستقلال عنهم فلا يلبث هؤلاء الأبناء أن يعانوا الصعاب، وكم من زوجه هرعت إلى أمها وقد حيرتها مسئوليات الزواج [1] وكم من ابن خاظه أن يشعر بأنه لا يكاد يستغنى عن أمه - فجنح - لكى يثبت أنه أقوى - إلى ألوان البلطجة التى تجعله أشبه بالبلطجى؛ ومن الناس من يمضون فى الحياة معتمدين على آبائهم وأقاربهم وأصدقائهم فاذا فقدوا هؤلاء بحثوا عن العون فى الإقبال على الخمر وظلوا طيله حياتهم يعانون المرض المنبعث من الانفعالات.

(١) هو الاستغناء اللطيف دون التخلى عن الاسترشاد بتجاربهم التى تنمّى لديهم شخصياتهم المستقبلية فكم من فتى هو أب وهو قائد، ولم ولمّا يزل بعد فتى.. مراجعه.

ثانيا:ـ الاتجاه إلى سياسة الإعطاء لا الأخذ؛ فمن أبرز صفات الطفولة الحاجة إلى تلقى الرغبات والمشتهيات فإذا كبر وقد تأصلت فيه هذه العادة ولم يعد يتلقى أو يأخذ ما يشتهى من سواه ظل يرتقب أن يتلقى من الغير كل رغباته الأمر الذى يقوده فى النهاية الى الشعور بالخيبة والانطواء.

ثالثاً: التخلى عن الأنانية(١) والتزاحم فالشخص الذى لا يفتأ يقارن نفسه بسواه فى غيره، يغدو تعسا وينمى فى نفسه الحسد والكبرياء الضار والبغضاء للناس التى تدعوهم إلى أنْ يبغضوه هم بدورهم.

رابعاً: السلوك الجنسى: فالسلوك الجنسى يكون مشوبا بطابع الطفولة طالما كان مجرد إشباع تناسلى قائم على حب النفس دون إدراك للواقع الذى يتمثل فى أن الناحية الجنسية ليست سوى جزء من فن واسع يتعلق بالتزاوج والمعاشرة والسلوك الجنسى ـ ككل شىء يخص شخصين معا لا يستكمل نضوجه الا حين يقترن باللطف والعطف والتعاون المشترك ويرجع انتشار نقص النضوج الجنسى إلى حد كبير إلى الموانع والحواجز التى

---

(١) هى الأثرة نقيض الإيثار.. مراجعه.



تفوق الاتجاهات العلمية للتربية الجنسية.

خامساً: السمو على العدوان والتباغض فى الحياة العادية فمن الناس من يرون أن الغضب والكراهية والقسوة والتشاجر من مظاهر القوه فى حين أن العكس هو الصحيح فهى مظاهر للضعف وشواهد على الخوف والفشل والوان لنقص النضوج.

سادساً: النضوج يقترن بالتمييز بين الحقيقة والخيال فالطفل عليه أن يتقبل الخيال أو الوهم كحقيقة واعية دون أن يحاول أن يفرق بينهما على انه إذا نما وكبر وهو على هذه الصفة فإنه لا يلبث ان يصطدم بكثير من المتاعب والاضطرابات التى تخلق فى نفسه تعاسة وانفعالات ضارة.

سابعاً: المرونة والقدرة على تكييف النفس هما أهم عناصر النضوج فعندما تقسو الظروف وتهتز الأرض من تحت أقدامنا، فلا يقينا شر الانفعال الباعث للمرض والخالق للشعور بالشقاء سوى القدرة على التكييف تبعا للظروف واجتيازها بشجاعة وجلد ودرجات النضوج ليست سوى ألوان من السلوك والتصرف لا تنبعث فى الناس بالطبيعة والفطرة وعليها يتوقف ما إذا كنا نعيش فى سعادة أو شقاء فى صحة واعتلال وفى

وسع كل إنسان ان يفيد من سؤال نفسه إلى أى مدى نضجت وفى أى النواحى استكمل بعد نضوجى وكيف استكمله، فمن المؤكد أن أى إنسان يستطيع أن يعمد إلى معالجة أى نقص فى نفسه فورا لو شاء ومهما كان متقدما في السن وذلك بالاختبارات النفسية بحيث يكون أمينا مع نفسه فى الإجابة على الاسئلة بدون حرج مهما كانت به من صفات غير سوية.

اثنتا عشرة نصيحة لمواجهة الحياة: -

إذا شئت أن تحرز تقدما كبيرا نحو النضوج النفسى والاستقرار العاطفى فعليك ببضع تصرفات تلتزمها نحو النواحى الهامه فى الحياة وهى النواحى التى يغلب على الناس أن يقابلوها بتصرفات تنم عن عدم نضوج:

١ ـ تبسَّط فى الحياة دائما ودرب نفسك على اكتساب المقدرة على أن تجد فى الأشياء العادية متعة.

٢ ـ تجنب ترقب المتاعب فمن أتعس [1] الناس فئة لا يمكن أن تتخلى عن التفكير فى أن هناك نقصا أو خللا فى كيانها

(١) المراد أشقى الناس حظا.

مراجعه

وكم من أفراد أوتوا أجساماً صحيحة سليمة ولكنهم ذوو انفعالات معتله توحى لهم بأنهم ليسوا كما ينبغى.

٣ - تعلم كيف تحب العمل، لأن العمل ضرورة من ضروريات الحياة فلا تسىء إلى نفسك بالنفور منه بل ان الاستمتاع به كفيل بأن يبعث فى نفسك السرور والشعور بأنك تنتج شيئا نافعا للمجتمع.

٤ - اتخذ لنفسك هواية طيبة فان ممارسة عمل ممتع مثير للاهتمام فى أوقات فراغك، ضرورى للشعور بالسعادة فى معيشتك.

٥ - تعلم القناعة: فمن المؤكد أن الاستياء وعدم القناعه لا يجديان شيئاً فى المواقف التى لا سبيل الى تغييرها.

٦ - أحب الناس واشترك فى المجتمع الانسانى ففى هذه الدنيا التى يعيش فيها الناس متجاورين مختلطين، نجد أن أفدح الأضرار التى يودى بالاستقرار العاطفى، هى أن ننمى فى نفوسنا كراهيه لعنصر أو لشخص ما.

٧ - تعود أن تقول كل ما هو سار ومبهج فليس فى الحياه لحظه

لا تغدو أكثر نفعا اذا شابتها فكاهة مستملحه او قول سار ومن ثم فكلما رُضَتَ نفسك على المرح والابتهاج استطعت أن تتجنب القنوت والاكتئاب.

٨ ـ قابل الصدمات بأن تحول الهزيمة إلى انتصار فكثير من الناس ينساقون الى المرض الانفعالى بسبب ضائقة أو نكبة اذ يبدو لهم كأنما تلاشى كل ما لديهم فى لحظه واحده فيحسون بان لا سبيل للمضىّ فى الحياة فيجب أن تشرع فى التفكير فى خير سبيل ممكنه للمضىّ فى الحياه بدلا من ان تنساق لانفعالات مبعثها الأصلى هو الانانية.

٩ ـ واجه مشكلاتك بالحسم والبت فليس من المعقول أن تواجهه المشكلات المتعددة التى تصادفها فى حياتك بحلول صائبة باستمرار.

١٠ ـ اجعل من لحظتك الراهنه مناسبة ناجحة من حيث انفعالاتك، ذلك من واجبك أن تدبر للغد ولكن لا ينبغى أن تتوسع فى ذلك وتسرف إذ أن من الحماقة أن تظل باستمرار تحمل هم المستقبل وما قد يأتى به فان الاكتئاب بشأن المستقبل لن يغير من واقعك وخير ضمان للمستقبل

هو أن تستغل الحاضر خيراستغلال وان تحسن دواما استغلال لحظتك الراهنه.

١١ - اشتغل دواما بتدبير بعض الأمور فمن الحاجات النفسيه الأولية فى كل حالة هى نفس الحاجة الى تجربة جديدة حتى لا تظل الحياة متواترة مملة.

١٢ - لا تدع المزعجات تتملكك، ففى كل لحظه يتعرض الانسان لهموم ومثيرات، كفيلة بأن تتغلغل فى نفسه وخليق بك فى هذه الحال أن تعقد إبهامك وسبابتك فى شكل حلقة تحصر فيها متاعبك ومثيراتك فلا تدعها تتملكك.

حاجات غريزية [1] فى الإنسان يجب ارضاؤها:ـ

إن للإنسان العادى ست حاجات أو رغبات غريزية يشعر وهو فى قرارة نفسه أن لا بد له منها فاذا لم يحقق إحداها تولاه قلق ينبعث من أعماقه ويشيع ظلالاً كئيبة على كل دقيقة من نهاره أو ليله:ـ ١ ـ الحاجة الى الحب.

٢ ـ الحاجة الى الأمان والطمأنينة.

(١) النسبة إلى غريزة: غرَزِيّ.. فتدبر.. مراجعه.

٣ ـ الحاجة الى الابتكار.

٤ ـ الحاجة الى الشعور بتقدير الغير له.

٥ ـ الحاجه الى تجارب وخبرة جديدة.

٦ ـ الحاجة الى تقدير المرء لنفسه.

وأخيرا الخطوات الذهبية التى لا بد منها:

أولاً: ثابر على الظهور بمظهر المبتهج ما أمكن فان قبسا من المرح قَلّ أو كثر يبدد ظلمات المواقف الحرجة.

ثانياً: كف عن شغل ذهنك باستمرار بالتفكير فى سوء الحظ ولا تدع نفسك فريسة سهلة للقلق والانزعاج والهستريا وقبل كل شىء لا تتجه الى الرثاء لنفسك أبدا.

ثالثا: ارسم خططك بحيث تقلب دائما كل هزيمة الى نصر واذكر ان خير النصر هو ان تظل محتفظاً برباطة جأشك فاذ ذاك تحظى بإعجاب الجميع وبالسعادة فى الوقت نفسه.

رابعاً: ارفع هذه الألوية دائما أمام عينيك:

* **الرزانة ورباطة الجأش**: لنحتفظ بهدوئنا.

* **التسليم بالواقع**: لنتقبل الصدمات بثبات.

* **العزيمه والتصميم**: سأقلب هذه الهزيمة الى نصر باذن الله.

* **الابتهاج**: قد تحنى العاصفة ظهرنا ولكنها لن تعّصمه.

* **اللطف**: سأظل أحتفظ بحسن النية والطوية للناس.

ما هى السعادة؟

السعادة كيف تحدد... ما معنى أن يكون المرء سعيداً أولا يكون، يكون مستبشراً أو لا يكون... يكون قنوعا أو لا يكون... كيف نفهم السعادة، ما هى العوامل التى تثير أجواء النفس، التى تجعل الانسان راضياً عن ذاته، مرتاحاً فى أعماقه، مطمئنا الى تصرفاتة فلم يتوصل بعد حتى الشعراء والفنانون الى تفسير السعادة... الى تحديد المعنى لكن علماء النفس لهم طرقهم فى اكتشاف السر وهذه الطرق تعتمد على الاستفتاءات والدراسات التى يخوضون غمارها كلما وجدوا فى بلد مزدهر، ويبدو على سكانه أمران(السعادة والطمأنينة) وقد توصل العلماء فى الوقت الحاضر الى أن مفهوم السعادة يتغير ما بين جماعه من الناس وجماعة أخرى ومن بلد الى بلد آخر والمعنى يختلف فالسعادة فى مكان ليست هى نفسها فى مكان

آخر وهذا الاختيار يتضمن عشرة أسئلة نفسية قد أعدها قسم الدراسات النفسية فى معهد عالمى يعنى بالشؤون الاجتماعيه والنفسية، انها تحدد معنى السعادة كما يراها كل إنسان وكما يؤمن هو بها ويطمح اليها، فعندما تجيب على الاسئله تكتشف نفسك وانظر ما إذا كنت سعيد أم لا بعد قراءتك الأجوبة الصحيحة :ـ

١ ـ هل تعتقد أن السعادة اللامتناهية هى فى كون الإنسان :ـ

١ ـ مجتهداً؟ ٢ ـ ذكيا؟ ٣ ـ معتدلا فى كل شىء؟ ٤ ـ لامعاً ومرموقاً؟.

٢ ـ كيف تنظرون الى الهبة الصحية : هل الصحة الجيدة مجلبه للسعادة الحقيقية أم :

١ ـ الصحة قبل كل شىء؟ ٢ ـ الصحة فى المقام الثانى ٣ ـ الصحة فى المقام الثالث؟ ٤ ـ الصحة آخر شىء.

٣ ـ هل تعتقد أن باستطاعتكم أن تكونوا أسعد حالا لو أنكم ناجحون فى الحب أم :

١ ـ لا، بل النجاح المطلق فى أى عمل كان؟.

٢ ـ لا. لا. أفكر فى ذلك؟.

٣ ـ لست متأكدا مئة بالمئة ٤ ـ نعم أكون أسعد حالاً.

٤ ـ دور المال فى السعادة... كيف تنظر الى السعادة من خلال نظرتك الى المال:

١ ـ لا أريد ما لا أكثر مما معى بل أريد فرصا أخرى تثبت وجودى.

٢ ـ بعض المال الآخر؟٣ ـ ثروة أخرى بالاضافة الى ما لدى؟ ٤ ـ لا أريد ما لا فى الوقت الحاضر بل حظاً يجلب لى المال فى المستقبل.

٥ ـ هل تنبع سعادتك فى الوقت الحاضر منى؟

١ ـ الأصدقاء الجدد ٢ ـ تمضية الوقت مع الأصدقاء القدامى ٣ ـ لقاءات عابرة مع وجوه جديدة نافذة ومعرفة ٤ ـ تضييق دائرة الأصدقاء والاستغناء عن بعضهم والاحتفاظ بالأهم منهم؟

٦ ـ الحكمة فى السعادة: أىُّ الأشياء أكثر أو تعتز بها فى الوقت الحاضر:ـ

١ ـ الفراغ ٢ ـ الراحة المطلقة ٣ ـ الراحه الجسدية ٤ ـ الحرية المسؤولة.

٧ ـ أى واحدة من هذه الصفات ـ فى رأيك ـ تهدد السعادة وتشكل خطرا عليها:

١ ـ الحسد ٢ ـ حب النفس ٣ ـ عدم النضج ٤ ـ الشعور بعدم الاكتفاء الذاتى؟.

٨ ـ هل تتأثرون وتشعرون بالغبن إن اقنعتم لسبب من الأسباب عن تحقيق هذه الأشياء.

١ ـ الحوار مع الآخرين؟ ٢ ـ الاستماع الى الآخرين ٣ ـ الاستماع الى الموسيقى ٤ ـ قراءة الكتب والمجلات.

٩ ـ أى صفة من هذه الصفات تهدد سعادتك وتمنعك من الشعور بها:ـ

١ـ الخوف من شىء مبهم ٢ ـ الزعل على شىء ما [1]. أو من انسان معين.

---

(١) أراد الحزن عليه والندم.. أو الغضب من إنسان.. مراجعه.

٣ ـ تريد أن تعكس الفكرة التى يأخذها الغير عنك.

٤ ـ تصل الى نتيجة بإنك تنتمى الى فئه هى غير الفئه التى تحكم بالانتهاء إليها.

١٠ ـ كم تقدر نسبة سعادتك بالمئة؟

١ ـ سعادة تامة مئة بالمئة؟ ٢ ـ معظم الأحيان بنسبة ٩٠ بالمئة؟ ٣ ـ بين ال٥٠ بالمئة وال٩٠ بالمئة؟ ٤ ـ تحت ال٥٠ بالمئة؟

الأجوبة: هنا الأجوبة الصحيحة لمفهوم السعادة مع بعض التفسيرات حول كل جواب صحيح وعلى المتسابق أن يعطى نفسه علامة واحدة على كل جواب صحيح

١ ـ (٣) الذكاء الخارق لا يجلب السعادة، الذكى أو المفرط فى الذكاء انسان شقى لا يعجبه وغالبا هو غير راض فى حياته رجلاً كان أم امرأة، لذلك كان الاعتدال هو الخلاص وهو السعادة التى نفتّش عنها فى هذه الدنيا.

٢ ـ ٢ انها فكره خاطئة أن الصحة الجيدة مصدر السعادة، فالصحة بوجه عام توحى بالسعادة ولكن المرضى يثبتون أن شقاءهم ليس من المرض نفسه بل من عوامل أخرى.

٣ ـ ٢ يقال إن الحب هو أحد عوامل السعادة الحقيقية ولكن

الذين يفتقدون الحب ليسوا أشقياء اذ ليس من الضرورة أن يكون الانسان واقعا فى الحب لتبدو عليه علامات السعادة، فالدراسة التى أجريت على ألف عائلة فرنسية تنعم بالحب لم تؤكد أن الحب هو مصدر السعادة المطلقة . . هناك رجل وامرأة من كل خمسة رجال ونساء كان الاكتفاء فى الحب هو العامل الرئيس الذى يجلب السعادة لكن الآخرين لم يقولوا ذلك.

٤ ـ ٤ـ الرابع هو الجواب الصحيح لأن الجهد الذى يبغيه الانسان هو مجلبة للحظ فانتظار الحظ هو السعادة ، والأحلام والمرح وانتظار تحقيقها يشعر الإنسان بسعادة كاملة.

٥ ـ ١، ٢ ـ وهناك حكمة معينة عند البعض فهم عندما يجيبون بنعم على الرقم ٣ ـ خصوصا إن كانوا فوق الأربعين من العمر حتى إن الجواب بنعم على الرقم٤يعد ذكيا وحكيما.

٦ ـ ١ ـ السعيد هى من كثرت أعماله ومسؤولياته حتى أن أُعطى ٢٤ ساعة عمل فى ٢٤ ساعة كاملة من يوم واحد فالفراغ شعور مضن يوحى بالاخفاق وعدم تحقيق الذات أوآخر من تحمل المسؤلية.

(٧) ـ ٤ ـ الشعور بعدم الإكتفاء الذاتى هو الجواب: وأن يهدد السعادة والحياة بالمعنى الكامل والجهد يكون فى الكفه الأخرى من الميزان فهو يقابل الكسل والارتخاء وعدم تشغيل الفكر والذهن لذلك كان على طالب السعادة أن يعمل على قدر ما يرضيه وذلك إرضاء لنفسه لا للغير.

(٨) ـ ١ ـ الأرقام الأخرى تجلب السعادة ولكن لا تحققها لأنها حالات عابرة لا تكاد تترك فراغاً بعد مرورها السطحى، الرقم الأول هو الأصح والبناء وهو يترك اثرا بليغا فى النفس فالحوار مع الآخرين يبنى العمارة الانسانية ويحافظ على التوازن النفسى ،حتى إن كان ثرثرة أو تعليقا على موضوع بسيط.

(٩) ـ ٢ ـ ليس انتقاء الرقم الثانى مفاجأة بل بالعكس إنه هو الطبيعى وهو حقيقى. .فالجسر الذى يهدم فجأة بين إنسان وآخر هو مبعث لكآبة كبيرة وحزن أليم فالعلاقات الانسانية مهمة حتى وإن كانت سطحية والصداقة من أنبل صفات الخلق.

(١٠) ـ ٢ ـ لا يتوقع أى إنسان على الأرض سعادة حقيقية مئة بالمئة فهذا من شأن الجنة فهى تحقق للإنسان فى السماء ما لا يستطيع أن يحققه على الأرض حتى إن تحديد السعادة بالأرقام ليس مضموناً فبعض السعادة خير من لاشىء

والشعور بها أفضل من فقدانها.

*** ما هى علاقتك بمفهوم السعادة؟**

إن كنت جمعت فوق الثانى علامات فأنت تشعر برضى حقاً، لا تشعر بمضايقات وشقاء ولا بأن همومك حقيقية ولا خوفك من النوع المقلق الذى يشكل خطراً على أعصابك.

* إن كنت جمعت ما بين خمس وثمان علامات فأنت قد حصلت على المعدل فالناس الصادقون يلتقون هنا فيما يختص بمفاهيمهم حول السعادة.

* إن كانت علاماتك تحت الخمس فأنت من النوع الشقى الذى لم يعرف السعادة فى حياته وعليك أن تبحث أمرك مع أصدقائك. وفى عيادات الطب النفسى، إنس نفسك وتجاهل مشاكلك وفكر فى الآخرين وقارن أوضاعك بأوضاعهم.. فإن السعادة تتقدم منك بشكل «أوتوماتيكى».

هل أنت سعيد؟

هل أنت سعيد، ترى الحياة جميلة مشرقة أم أنك غير سعيد، إذا كنت تريد أن تعرف إجابة هذا السؤال فأجب على الأسئلة التالية:ـ

(١) هل أنت قانع بما أنت فيه؟

(٢) هل تشعر أن الحياة تستحق الكفاح والتعب؟

(٣) هل تصاب كثيراً بالارهاق والاحباط؟

(٤) هل تسعد بصحبة الأطفال ومداعبتهم ومشاركتهم ألعابهم؟

(٥) هل مازلت تفرح [١]. بشراء ملابس جديدة؟

(٦) هل تفضل أن تكون محاطاً بالأصدقاء لأنك تكره الوحدة؟

(٧) هل يسيطر عليك القلق إذا لم تسر الأموز بالطريقة الصحيحة؟

(٨)هل تنشد الكمال فى كل شىء تؤديه أويقوم به غيرك؟

(٩) هل تكون لقاءاتك بأصدقائك ومعارفك مرحة ومبهجة؟

(١٠) هل تستطيع الاستمتاع بوقتك وأنت وحيد؟

(١١)هل تكره تزايد عدد الشموع فى تورتة عيد ميلادك؟[٢].

(١٢) هل ترفض مشاعر الدونية وترى أنها تنتاب

---

(١) تنسُّر وتتمتع. . مراجعه.

(٢) كناية عن كراهية التذكير بالتقدم فى السن؟ مراجعه

العاجزين فقط؟

(١٣) هل تشعر بالراحة فى التعامل مع الناس بطبائعهم المختلفة؟

(١٤) هل ترى أن فى الحياة جوانب مشرقة وباعثه على الأمل؟

(١٥) هل تسعى لأداء كل ما يسعد الآخرين وتسعد أنت بذلك؟

(١٦)هل تخصص وقتا كافياً للاسترخاء رغم مشاغلك المتعددة؟

(١٧) هل تحب الحياة بمساوئها وحسناتها؟

(١٨)هل لديك دائماً مايشغلك ويثير حماسك واهتمامك؟

(١٩) هل تستمتع بأوقات فراغك وبما تتناوله من وجبات؟

(٢٠) هل تراقب باستمتاع المناظر الكونية الطبيعية؟

امنح نفسك درجة الاجابة « بـ نعم» عن كل سؤال

٣، ٦ ، ٧، ٨، لأنك ستحصل على درجة عن الاجابة عنها بـ لا، فإذا حصلت على درجات تترواح بين ١٥ ـ ٢٠ درجة فأنت إنسان سعيد تجد السعادة فى أقل الأشياء وتستمتع



بحياتك ولا تفقد منها الا لحظات قليلة كما أن جميع من يتعرفون عليك يجدونك شخصاً ظريفاً تضفى على كل مكان توجد فيه البهجة لأنك ترى الحياة «بمبى» دائماً، أما إذا انخفضت درجاتك وترواحت ما بين ١٠ ـ ١٥ درجة فهذا يعنى أنك لست سعيداً بدرجة كافية وتستمتع بأوقاتك بصورة معتدلة لكنك تفقد المعنى الحقيقى للسعادة لأن الروتين الذى تمارس به حياتك يبعث عن الملل خاصة وأنك تجعل سعادتك رهن حدوث أشياء معينة ولا تجد شيئاً مجدياً غيره.

ولكن إذا كانت درجاتك من ٥ إلى ١٠ درجات فنرجو ألا تضيق إذا علمت بأنك تحمل هموم الدنيا وتتوج بها رأسك المشغولة باستمرار بالتفكير فى المهام الملقاة على عاتقك فى الدارسة أو العمل أو العائلة والمطلوب منك أن تخلع النظارة السوداء لترى الحياة بألوانها الطبيعية الجميلة.

للمرأة فقط:

زوجك هل يمارس دور الأب الناجح؟

أ ـ إن تربية الأطفال مهمة صعبة قد يشارك الزوج زوجته فيها.. إذ قد يقوم بتقديم يد العون وقد يتجاهل ولا يساهم

بأى شكل من الأشكال. . .أى نوع من الرجال هو زوجك؟

* للاختبار الآتى غايتان: الأولى ترمى إلى كشف نوع الأب الذى يمثله زوجك والثانية ترمى إلى مساعدتك على ايجاد حل للاختلاف فى وجهات نظركما (أنت وزوجك) حول دور كل منكما فى العائلة، والشيء المميز فى الاختبار هو أنك ستجرينه أنت وزوجك معا والاختبار عبارة عن ٤٥ سؤالا على زوجك أن يجيب على كل منها بإحدى الاجابات التالية « موافق» « موافق قليلاً» « أرفض» إذا كانت الاجابة بـ «موافق» فسجلى.

(٢) فى الخانة التابعة للسؤال وإذا كانت «موافق قليلاً» .

(١) فى الخانة، اما إذا كانت الاجابة « رافض» فضعى صفرًا فى الخانة.

والآن بالنسبة للخانة الثانية سجلى العلامة على الاجابة التى تقدِّرين أن زوجك سيرد بها، يبقى عليك أن تجلسى مع زوجك لإجراء الاختبار، اقرئ السؤال بصوت عال وفكرى بصمت فى الاجابة التى تعتقدين أن زوجك سيقدمها، سجلى علامتك قبل أن تسمعى إجابة زوجك، وهذا شيء أساسى

لسلامة الاختبار لذلك كان عليك أن تتصرفى بسرعة.

* الخانات الموجودة إلى يسارك مخصصة للنقاط التى تعتقدين أن زوجك سيختارها أما الخانات الموجودة إلى يمينك فهى للنقاط التى يختارها بالفعل.

(١) ينجح الرجل فى تعامله مع الولد أكثر مما يفعل مع الطفل الرضيع..

(٢) بعد الطلاق يبقى الأطفال مع الأم [١]...

(٣) الزوج الكفء (الصالح) هو عموما أب جيد.....

(٤) الرجل أقل قدرة من المرأة على إظهار مشاعرة...

(٥) أشعر بالتردد عند مواجهة الطفل...

(٦) أعتقد بأن زوجتى ترانى خبيراً فى شئون تنشئة الأطفال..(٧) يجب أن تكون للوالد الكلمة الأخيرة فى ما يتعلق بالقرارات الهامة..

(٨) المرأة وببساطة تجيد التعامل مع الأطفال [٢]..

(٩) الطفل الصغير يتعلق أو يمكنه التعلق بوالده بقدر ما

---

(١) فى حالة الحضانة وعدم بلوغ سن الإسترداد القانونية.. مراجعه.

(٢) فهى أمومتها وهى اختصاصاتها.. مراجعه.

يفعل مع والدته..

(١٠) يجب أن يحظى الطفل بحب والدة..

(١١) أعتقد بأن زوجتى أهملتنى إلى حد ما بعد قدوم الأطفال..

(١٢) عدم وجود الأب أفضل من وجود أب لايفعل شيئ، أو غير مؤثر..

(١٣) بعد الانتهاء من العمل يكون الرجل متعباً لدرجة لا يقوى معها على الاهتمام بالأطفال..

(١٤) زوجتى تتفوق عليَّ فى [1]. كافة المجالات.. لذلك أرى أنها أكثر قدرة على تولىّ شئون الأطفال..

(١٥) العلاقة الجيدة التى تربط بين الأهل، تهم الطفل أكثر مما تعنيه علاقتهما به..

(١٦) العناية بالأطفال ليست من اختصاص الرجل..

(١٧) حين ينوى الأطفال إخبار أهلهم بشىء ما،فإنهم يتوجهون إلى الوالدة أولاً..

(١٨) غالبا ما يحصل جدل بين الوالدين حول طريقة

---

(١) تفوقنى، تمتاز علىّ.. مراجعه.

تربية الأطفال . .

(١٩) من الممكن أن لا يعبر الأهل عن عاطفتهم « قصدا» لأنهم يعتقدون بأن الطفل يلمس هذه العاطفة . .

(٢٠) الأب مسئول عن توفير المال . . . .

(٢١) يمكن انجاز الكثير مع الأطفال من خلال الحب . .

(٢٢) الرجل بطبيعته يتآلف بصعوبة مع القضايا المنزلية . .

(٢٣) أحب أن اصطحب طفلى للعمل معى . .

(٢٤) يمكن للأب أن يفعل الكثير من أجل الأطفال إذا ما تلقى تشجيعاً من الأم . .

(٢٥) الطفل الصغير لا يفتقد أباه بعد الطلاق[١] . .

(٢٦) النساء عموما لا يرغبن فى التخلى عن تفردهن فى أمور التربية . .

(٢٧) أعتقد بأن الأهل قادرون على قضاء العطلة بعيداً عن الأولاد لكن بعد بلوغ هؤلاء الثامنة من العمر . . .

(٢٨) عموماً فإن النساء تتسبب فى إفساد أطفالهن . .

(٢٩)ينحصر دور الأب مع الأولاد بمرحلة مابعد النضج . .

---

(١) لقصور تمييزه الآن . . مراجعه.

(٣٠) كمية الوقت التى يخصصها كل من الوالدين لأطفالهما غير مهمة بالمقارنة مع كيفية قضائها. .

(٣١)قد يقع الطفل فى مشاكل إذا لم يتلق رعايةمن الأب. .

(٣٢) أعتقد بأن زوجتى أقرب للأطفال منى. .

(٣٣) من المهم للأب أن يكون حاضراً وقت الولادة. .

(٣٤) ينبغى أن يتلقى الصبيان تربية مختلفة عن تلك التى تتلقاها البنات. . .(٣٥) أعتقد بأن زوجتى لاترغب فى تدخلى فى تربية الأطفال. .

(٣٦) يلعب الأطفال ويلهون مع والدهم أكثر مما يفعلون مع والدتهم. .

(٣٧) عموما، لا يحبُ الآباء احتضان أطفالهم أو معانقتهم[1]. .

(٣٨) أعتقد بأن أمر الأطفال يهم زوجتى أكثر مما يهمنى. .

---

(١) قد فاتهم حديثه ﷺ فيمن لم يقبل ولدا من ولده، إذ رأى النبى يقبّل الحسن والحسين حين أقبلا عليه، والرجل شاهد: فقال ﷺ أفلا أملك لك إلاّ أن نزع الله الرحمة من قلبك. . من لا يَرْحم لا يُرْحَم.

(٣٩) اعتقد بأننى قادر على أن أحل مكان زوجتى فى كل شىء..

(٤٠) على الطفل أن يحترم أباه أكثر من أمه..

(٤١) سوف تتدخل زوجتى حتماً إذا باشرت عملا ما مع الأطفال..

(٤٢) بإمكان الرجل أن يتعلم كيفية العناية بالطفل الصغير مثل زوجته..

(دور الأب)

(٤٣) دور الأب الرئيسى بالنسبة للصبى أكثر منه تجاه البنت..

(٤٤) أعتقد بأن زوجتى لا تؤمن بكفاءتى التربوية..

(٤٥) يكفى أن نحب الطفل لكى تحل المشاكل نفسها بنفسها..

*** تقويم النتائج: ـ**

لقد صنّفتا الآباء فى ٣ فئات بإمكانك أن تعرفى إلى أى منها ينتمى زوجك فإن عليك فقط مراجعة الفئة التى حصل فيها على عدد من العلامات:

* الفئة الأولى تحددها البنود ١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٢١، ٣٤، ٣٧، ٤٠، ٤٣ اجمعى النقاط التى سجلها زوجك فى الخانات الموجودة عن يمينك.

* **الفئة الثانية تحددها البنود:** ٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٤ اجمعى النقاط التى سجلها زوجك فى الخانات التى على يمينك.

* **الفئة الثالثة تحددها البنود:** ٣، ٦، ٩، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٢، ٤٥. اجمعى النقاط التى سجلها زوجك فى الخانات التى على يمينك.

* إذا كان أكبر عدد من النقاط موجوداً فى الفئة الأولى فزوجك هو أب من النوع التقليدى داخل منزلك، الأدوار واضحة ومحددة فزوجك هو رأس العائلة فى كل شيء حتى فى شئون التربية، أنت تهتمين بالأشياء اليومية مثل العناية بالطفل الرضيع، الملابس، الطعام وأمور من هذا النوع، وبهذه الطريقة أنت تقيمين إتصالاً مباشراً مع الأولاد فى الوقت الذى يكون زوجك معنيا أكثر بشئون تأديبهم وتنشئهم، أضيفى إلى ذلك أنك تستعملين الأب كتهدئة كلما أمعن الأولاد فى



شقاوتهم وكلما كبر الأولاد كلما زج زوجك بنفسه أكثر فى تربيتهم وهو يشعر بالقرب أكثر من الصبيان ويطمع فى تكوين رجال حقيقتين منهم.

وهكذا إذا كنت توافقين على هذا النوع من التدابير فإن حياتك العائلية ستسير بشكل مثالى مع العلم بأن الأب يخسر قليلاً فالأولاد يشعرون بأنك أقرب إليهم ويثقون بك فهناك على الدوام مسافة بينهم وبين والدهم الذى لا يعنى بشؤونهم الحياتية اليومية[١].

وعلى أى حال، فأنت ممسكة بالنفوذ الحقيقى وقد يكون عليك اعادة النظر فى الأدوار داخل الأسرة كما أن زوجك يفتقد الكثير حين لا يكون قادراً على احتضان الأولاد بشكل طبيعى وعفوى والعناية بالأطفال هى مسألة تدريب فإذا خصص الرجل بعض الوقت والجهد للعناية بطفله فإنه سيتعلم بسرعة كيف يتعامل معه مهما اختلفت الظروف.

* إذا كان أكبر عدد من النقاط موجوداً فى الفئة الثانية فزوجك وهو « كاسب الرزق لعياله»، يركز زوجك أساساً على

(١) النسبة للحياة: حيوية.. معجم مرشد الأريب للخيارى.. مراجعه.

دوره كمورد رزق للعائلة ويترك لك أنت مهمة تربية الأطفال ورعايتهم بعد اقتناع تام بعدم قدرته على منافستك فى هذا الشأن، قد يظهر وخلال أوقات فراغه ميلاً إلى مساعدتك بالدور الأصلى، وفى المقابل تشعرين بكفاءتك كأم وتعرفين بأن لا شىء يسير فى العائلة بدونك، وعلى الأغلب فأنت قد تخليت عن العمل خارج المنزل واتخذت الأمومة مهمة لك.

* وحين لا يتدخل زوجك كثيراً فى القرارات العائلية فإن حماية الأطفال له تضعف وقد يشعرون بأنه لا يريدهم وهكذا وبعد أن يكبروا فلن يقتربوا منه لأن الروابط الوثيقة المنتظمة تكون قد فقدت، لذلك، ناقشى مع زوجك كيف يمكنه تأكيد حضوره داخل العائلة، حاولى أن تغيبى بضعة أيام لتسمحى لزوجك والأولاد بالتكيف معا فهذا سيثبت له بأنك تثقين به كأب وتتحينين الفرص للانخراط أكثر فى شئون العائلة.

* وإذا كان أكبر عدد من النقاط موجوداً فى الفئة الثالثة فزوجك هو الأب الحديث،

إن تغيير الحفاظات ورعاية الأطفال تشكل طبيعة ثانية لدى زوجك وبما أنه لا يملك الوقت الكافى فهو يحاول الاهتمام

بالأطفال فى المساء ويلاعبهم ويطعمهم ويلبسهم وهو يفعل كل ذلك بمهارة توازى مهارتك وأنت تعتبرين زوجك شريكاً لك فى المسئولية ولا يزعجك أن تختلفا أحياناً فى وجهات النظر حول شئون الأطفال والأهم هو أنك لا تشعرين بالإرهاق من دور الأم إلى جانب دورك كزوجة ناجحة، فقومى بإجراء مقارنة مع الخانات الموجودة إلى يسارك، وانظرى هل ترين زوجك بطريقة تختلف عن تلك التى يرى نفسه بها؟ في هذه الحالة حاولى مراجعة الأقوال التى أجبت عليها بطريقة مختلفة.. قد تكتشفين أن زوجك يشعر بأن الأطفال يبتعدون عنه أو أنه يشعر مثلا بأنه يقدم الكثير من العاطفة للأطفال لكنك لا توافقينه فى ذلك؟قد يعتقد (يظن) نفسه أبا جيداً لأنه يلعب مع الأطفال فى المساء فى الوقت الذى كنت تتوقعين مساعدة عملية ودعما من جانبه فتحدّثى معه فى كل هذه الأمور وتأكدى من أن كل هذا هو فى مصلحة العائلة.

هل أنتما شريكان متوافقان؟

يرجع السبب الأول فى فشل الحياة الزوجية عادة إلى عدم التوافق أو انعدام التفاهم بين الطرفين.. فهل ترى أنك

وشريكة حياتك متوافقان؟ فإن كان الناس يتمنون الحياة فى عش زوجية مثالى حسبما يتصوره كل منهم ولكن ذلك ليس بالأمرالهين، فليس من السهل تحقيق مثل تلك الصورة الخيالية كاملة فى الواقع المُحَسّ، إنك تحكم وتتمنى خاصة إذا لم يكن لديك ثقة بنفسك وقد يرتبك كل شىء فى حياتك إذا ما واجهت الحقيقة المادية ثم وجدت أن عليك تحقيق تلك الأحلام والأمانى، وستجد هنا عشرة أوجه مختلفة وعليك احضار ورقة بيضاء لك وأخرى لشريك أو شريكة حياتك، ثم يجيب كل منكما بالرفض أو القبول أو الحياد عن هذه الأوجة العشرة وليكن ذلك بطريقة شخصية بحتة بمعنى عدم إطلاع الطرف الآخر على الاجابة قبل التسجيل.

(١) التفاهم المشترك:

١ ـ دعنا نشترك فى تجاربنا سوياً، إسألنى عما كنت أفعله وأخبرنى بما كنت تفعله.

٢ ـ أتمنى التعبير عن مشاعرى بدون خوف من النقد.

٣ ـ يجب ألا تتحدث كثيراً.

٤ ـ يجب ألا تقرر ما أريده أنا قبل أن تتأكد من صحة أفكارك.

٥ ـ يجب ألا تعبر عن كل شيء من وجهة النظر الأخلاقية[1].

٦ ـ لا تكذب على.

٧ ـ أريد أن تخمن لمعرفة ما أريده بدون حاجة إلى أن أخبرك بنفسى.

٨ ـ أتمنى أن تتعلم الإنصات لكلامى عندما أتحدث إليك.

٩ ـ أحياناً يمكنك الاحتجاج والرفض.

١٠ ـ لا أحب منك أن تقاطعنى أثناء حديثى.

(٢) اتخاذ القرارات:

١ ـ أريد أن تكون أنت الشخص الوحيد الذى يضع القرارات الهامة.

٢ ـ دعنا نتبادل الحديث فى كل شىء ونتخذ قرارات مشتركة.

---

(١) مالم يتعلق بالأخلاق فتعلقه بطبائع الأشياء وقوانينها فيساق من هذا الوجه مالم يحرم حلالاً أو يحلل حرماً.. مراجعه.

٣ ـ أنا على استعداد للكذب والرشوة أو الابتزاز للوصول إلى هدفى؟!

٤ ـ دعنا نحدد أولا من الذى يتخذ القرارات فى مختلف أمور حياتنا المشتركة.

٥ ـ فلنحاول اقناع بعضنا بهدوء وتعقل.

٦ ـ عندما نختلف في شيء ما، دعنا نحتكم إلى شخص أكثر منا خبرة فى الحياة.

٧ ـ يجب أن نحاول الكف عن الشجار دون أن يحاول كل منا إلقاء اللوم على الآخر.

٨ ـ عندما نختلف فى أمر ما لابد من تغيير الموضوع مؤقتاً حتى نصل إلى حل يرضى كلا منا.

٩ ـ أريد أن تتحمل مسئولية اتخاذ القرارات الخاصة بنا.

١٠ ـ لكى نستمر معا فى حياة مشتركة دائمة فلا بد من أن نتفق على كل شيء فيما بيننا.

(٣) الأهل والأقارب: ـ

١ ـ أريد أن نقضى أكبر وقت ممكن مع أفراد أسرتى.

٢ ـ أريد أن يساعدنا والدنا ماليا.

٣ ـ لا أريد أن تنتقد أسرتى.

٤ ـ أريد أن نعيش قريباً من والدى.

٥ ـ يجب أن تكون أكثر لطفا مع والدى.

٦ ـ لا بد أن نقضى إجازاتنا مع أسرتى.

٧ ـ أنت دائما تستشير والديك فى كل كبيرة وصغيرة.

٨ ـ لا ينبغى لك مقارنتى بوالدك / بوالدتك.

٩ ـ لا أحب أن يتدخل والدك فى حياتنا.

١٠ ـ لا بد أن نستشير والدينا في الأمور الهامة.

(٤) دور كل من الطرفين:ـ

١ ـ يجب أن نقتسم الأعمال الروتينية بالتساوى.

٢ ـ يجب أن يكون دورى فى المقام الأول.

٣ ـ يجب أن نقوم بتخطيط حياتنا الاجتماعية.

٤ ـ يجب أن تكون أنت المختص بدعوة الأصدقاء إلى منزلنا.؟

٥ ـ يجب أن تتحمل مسئولية تعليم الأطفال.

٦ ـ يجب أن تقدم لى طعام الافطار فى السرير يوم الإجازة الأسبوعية.؟

٧ - يجب أن تتحمل مسئولية جميع الإصلاحات المنزلية.
٨ - وظيفتى هى العمل والكسب من أجل المعيشة.
٩ - سأكون أنا مسئولة عن تزيين المنزل وتجميله.
١٠ - سوف نشترك فى عملية الطهو واعداد الطعام معا.؟

(٥) النزاع والخلافات:ـ

١ - يجب ألا نتشاجر أبداً.
٢ - يجب أن تكون أنت البادىء فى الصلح.
٣ - يجب أن تتعلم كيف تتحكم فى أعصابك وعواطفك.
٤ - لا أحب أن أراك تهرب وسط المشكلة وتتركها بدون حل.
٥ - لا بد - دائما - من إنهاء الخلاف بيننا قبل النوم.
٦ - يجب أن يتاح لكل منا أثناء الشجار أن يقول كل ما عنده حتى السباب.!
٧ - عند الجدال يجب ألا نذكر سيئات الماضى.
٨ - من الطبيعى أن يعلو الصراخ أثناء الشجار.
٩ - من الطبيعى أن نترك لنفسينا العنان أثناء الشجار ولا نهتم بما يحدث بعده.!
١٠ - لا بد أن نحتفظ بهدوئنا وحيادنا أثناء النقاش.

(٦) نظام التسلية واللهو: -

١ - يجب أن نقضى أوقات فراغنا - كله - معاً.

٢ - يجب أن ندعو أصدقاءنا لقضاء وقت ممتع من كل أسبوع على الأقل. !

٣ - يجب أن نذهب إلى السينما كلما أتيحت الفرصة ونتناول عشاءنا بالخارج. !

٤ - يجب أن نقضى إجازتنا السنوية دائماً خارج المكان الذى نعيش فيه.

٥ - أريد أن أقضى الوقت وحدى ولو مرة كل أسبوع. !

٦ - يجب أن نخصص كل يوم بعض الوقت لكى نتحدث فى شئوننا العامة.

٧ - يجب ألا نقضى وقتا طويلاً فى نومنا معا. !

٨ - يجب أن يكون لدى وقت كاف لمزوالة هواياتى الخاصة وحدى. !

٩ - يجب أن تكون لدينا دائرة كبيرة من الأصدقاء. !

١٠ - أحب أن أقضى أطول وقت ممكن بالمنزل.

(٧) العواطف:ـ

١ ـ يجب أن تقول لى دائماً إنك تحبنى.

٢ ـ أحب أن تداعبنى كثيراً.

٣ ـ من الطبيعى أن تظهر حبنا المتبادل أمام الناس [١].

٤ ـ أحب أن تقدم لى الهدايا من وقت إلى آخر وليس فى المناسبات فقط. !

٥ ـ يجب أن تخبرنى دائماً بأننى جميلة وجذابة.

٦ ـ يجب أن تتذكر دائماً تاريخ ميلادى وعيد زواجنا.

٧ ـ أود أن نعيش معا ـ من وقت إلى آخر ـ تجارب رومانسية تذكرنا ببداية عهد حبنا.

٨ ـ أحب أن تراقصنى وحدك فى الحفلات. !

٩ ـ أحب أن تعاملنى كطفلة من وقت إلى آخر.

١٠ ـ عند أكون حزينة أحب أن تحتوينى بذراعيك وتشعرنى بالحنان.

(٨) الشئون المالية:ـ

١ ـ يجب أن يكون لكل منا حساب منفصل بالبنك. !

---

(١) فى حدود محترمة.. فيديو التكريم.. مراجعه.

٢ - يجب أن نخطط معا لمصروفات البيت.

٣ - يجب أن تتحمل وحدك مسئولية دفع الأقساط الشهرية. !

٤ - أنا الذى أقرر مقدار نفقات حياتنا المالية. !

٥ - لا أحب أن أخبرك بكل ما أنفقته بصورة تقارير. !

٦ - يجب أن نضع مقداراً من المال لحساب الإنفاق الشخصى لكل منا. !

٧ - يجب لن ندخر أى مبلغ زائد لمواجهة الطوارىء.

٨ - يجب أن نضع تقريراً شهرياً عن إنفاقنا.

٩ - يجب أن تكون لكل مشترياتنا بالنقد فلا نلجأ إلى التقسيط أو الاقتراض.

١٠ - يجب أن ننفق أموالنا كما نشاء فنستمتع باليوم ولا نقلق من الغد. ! (١).

(٩) العلاقات الجنسية:

١ - يجب أن تكون البادىء بالإثارة. ؟!

(١) نسوا: خذ من شبابك لهرمك ومن صحتك لمرضك ومن غناك لفقرك.. فأين الادخار الحديث من الفهم القديم.. مراجعه.

٢ - يجب أن تخمن بما يسعدنى.

٣ - يجب أن نمارس الجنس كثيراً. ! [(١)].

٤ - يجب ألا نمارس الجنس إلا عندما تبدو لدّى الرغبة فيه.

٥ - يجب أن تكون علاقتنا الجنسية متنوعة. !

٦ - يجب ألا تتبرم أوتسىء الفهم عندما لا أكون فى حالة استعداد لممارسة الجنس بينما تكون لديك أنت رغبة فيه.

٧ - يجب ألا تشتهى أحداً غيرى. ! [(٢)].

٨ - يجب أن تشعر بالحرية فى ممارسة الجنس معى عندما تريد. !

٩ - يجب أن تخبرنى برغبتك بصراحة وقتما تريد ممارسة الجنس. !

١٠ - يجب أن تتحمل مسئولية تنظيم النسل.

(١٠) الانجاب: -

ملحوظة: إذا لم يكن لديك أطفال أجب بعبارة (كما لو

(١) عادات أهل الغرب.. مراجعه.

(٢) النهى عن النظر لغير الحليلة ،من الإسلام.. مراجعه.

كان) على الأرقام ١ ـ ٥

١ ـ يجب أن يكون لدينا أطفال حسب تخطيطنا فقط.

٢ ـ يجب تأجيل انجاب الأطفال إلى أن تستقر حياتنا ويرتفع مستوانا المالى.

٣ ـ يجب بقاء الأم فى المنزل لانجاب الأطفال.

٤ ـ لن يكون لدينا أطفال.

٥ ـ يجب أن نكون جبهة متحددة فلا نتجادل اطلاقا أمام أطفالنا.

٦ ـ يجب أن تستوفى حاجيات أطفالنا قبل استيفاء حاجياتنا نحن.

٧ ـ يجب معاقبة أطفالنا إذا كان سلوكهم سيئاً.

٨ ـ يجب أن يشب أطفالنا أصحاء بدون أى قيود أو كبت.

٩ ـ يجب أن نوفر لأطفالنا كل شىء حتى مالم نحصل عليه فى طفولتنا.

١٠ ـ يجب أن نظل معا ـ مهما حدث بيننا من أجل الأطفال حتى يكبروا ويعتمدوا على أنفسهم.

والآن بعد هذا الاختبار، قارنى اجاباتك بإجاباتة وكل إجابه متوافقة لها نقطة واحدة. وهناك عدة طرق لتحقيق الاحراز التوافقى ولهذا فقد وضعت المناقشة المشتركة موضعا هاما لقياس مدى التوافق، فمثلا سوف - تصل - أو تصلين - إلى الاجابة التوافقية الكاملة إذا اتفق كل منكما على إجابة واحدة، ومع ذلك يمكنك تحقيق الإجابة التوافقية حتى لو اختلف رأى أحدكما عن رأى الآخر فى نقطة واحدة مثل: أريد أن أكون الشخص الوحيد الذى يضع القرارات الهامة (فهذا الشخص لا يرغب فى وضع القرارات) [1] ولهذا إذا وافق الشخص الآخر على نفس النقطة فسيكون ذلك متوافقا مع اعتراض الشخص الآخر على نفس الموضوع وهناك مقال آخر، فلو أن كلا منكما أجاب بإجابة محايدة على أى نقطة كان اختياركما متوافقا حيث تكون تلك النقطة هى غير الهامة لكل منكما ولوأن أحدكما أجاب بالإيجاب أو بالنفى بينما أجاب الآخر بإجابة محايدة كان

(١) القرار لربان السفينة، والأم مساعدة فى إجرائه وليس الأمر تشبثا برأى ما، بل إن العمل منوطٌ بالرجل، وإن عليها أن تمكنه من القيام بهذا الدور فى الأسرة.. مراجعه.

التفاهم بينكما هو الذى سيحدد اتجاهاتكما . . إن التفاهم وحده هو أهم عناصر التوافق بين أى زوجين، لأن الحياة لا تقوم على الخلاف الدائم أو الصراع الذى لا ينتهى وينبغى الالتزام دائما بالمشاركة الوجدانية والعقلية والبدنية وغيرها.

*** « النتائج بالنقط»**

بعد مناقشة إجابتك مع شريك حياتك اجمع - اجمعى - كل إجاباتك المتوافقة مع إجابته فى كل وجه من الوجوه السابقة حسب الترتيب الآتى :-

التفاهم المشترك - اتخاذ القرارات - الأهل والأقارب - دور كل من الطرفين - النزاع والخلافات - نظام التسلية واللهو - العواطف - الشئون المالية - العلاقات الجنسية[1] - الانجاب - الاجمالى.

*** التحليل النهائى:-**

* **أقل من ١٠ فقط** لديك كثير من الصداقات (إذا لم تكونى قد تزوجت بعد حتى الاجابة على الأوجه السابقة) ولا تصلحين للعيش فى حياة زوجية.

(١) التعفف هو: العشرة والمعاشرة. . مراجعه لا صريح العبارة. . مراجعه.

*** من ١١ ـ ٥٠ نقطة:** كل منكما له شخصية مستقلة متميزة لها طموحاتها وأهدافها المختلفة ومع ذلك فهذا لا يعنى انعدام فرصة التوافق والحياة السعيدة بينكما إذا دققت قليلاً فى الاختيار التوافقى.

*** من ٥١ ـ ٩٠ نقطة:** أنتما متوافقان ولكن لا بد من إعادة النظر فيما تختلفان فيه للوصول إلى مستوى واحد مشترك تسعدان فيه بحياتكما.

*** أكثر من ٩١ نقطة:** أنتما متوافقان توافقا كاملاً ولديكما فرصة كبيرة فى حياة طويل هانئة تظللها السعادة.

هل تعرف رأى الناس فيك؟

إن المرء لا يستطيع أن يعرف مدى حب الناس له، أو ضيقهم به إلا إذا أنصت إلى الأحاديث التى يتبادلونها عنه فى غيابه وهو أمر قل أن تسنح الفرصة به، على أن الأسئلة التالية تمكن المرء من أن يتعرف إلى مدى شعور الناس نحوه وإذا كانت قد وضعت فى صيغة توحى بأنها موجهة إلى الجنس اللطيف، فما ذلك إلا لأن الجنس اللطيف هو أكثر الجنسين ولعا بأن يكون محبوباً لدى الناس وأكثرهم فضولاً إلى تعرف شعور

الناس نحوه وأكثرهم فضولاً إلى تعرف شعور الغير ـ لاسيما الجنس الآخر ـ نحوه.. أما فيما عدا ذلك فهى أسئلة تصلح للجنسين على السواء.

* حاول أو حاولى ـ الاجابة عن كل سؤال فى صراحة تامة وصدق كامل ويلاحظ أن كل سؤال مكون من جزءين كل على نقيض الآخر فإذا كانت الإجابة بـ «نعم» عن كل الأجزاء الثانية من الأسئلة، فمعنى ذلك أنك لا تصلح ـ أو لا تصلحين ـ لمعاشرة الناس، ولعلك قد اكتشفت ذلك بنفسك فعلا أما إذا كانت الاجابة «نعم» على الأجزاء الأولى من جميع الأسئلة فأنت إذن ملاك وإن لم يخلق بعد بين الآدميين ملائكة، وحتى إذا أجبت بـ«نعم» من الجزء الأول من ٢٥ سؤالاً فقط فهذا دليل على أنك شخص لطيف المعشر أما الأجابة بـ«نعم» عن الجزء الثانى من ٢٥ سؤالاً أو أقل فهى تكون بمثابة الضوء الأحمر الذى ينذر بالخطر! وفى هذه الحالة لابد لك من العمل على إصلاح نفسك ما استطعت فالمرء إذا بدأ يميل إلى انتقاد الناس ولومهم وقبض يده عنهم فلا يلبث أن ينحدر هو من سىء إلى أسوأ وبسرعة، والأصدقاء وإن هم تحملوا طويلاً سوء الطباع

وخشونة المعاملة، إلا أن لصبرهم نهاية ولن يلبثوا أن ينفضوا عنك ويخلفوك للوحدة الموحشة، ولا سبيل لتجنب هذه الوحشة إلا بتحمل العناء من أجل معاملة الناس باللطف والحسنى ومن أجل إرضائهم واكتساب ودهم وميلهم، وحذار من التعنت وصعوبة المراس وجمود الرأس وضيق الأفق، فهى فى أغلب الأحوال أسوأ عادة.

والآن إليك الأسئلة التى ترشدك إلى مفتاح شخصيتك.. أو محاولة إقامة توازن لها.

فأجيبى عنها بكل صدق وصراحة :-

١ - هل تفتحين بيتك لكل وافد؟ أو تعتبرينه « برجا عاجيا» لا تستقبلين فيه الوافدين مالم يستأذنوا مقدما فتحددين لهم موعد الزيارة؟

٢ - هل تعتقدين أن البيت إنما أعد للحياة والاستمتاع بما فيه؟ أو تغالين فى الاعتزاز بمقتنياتك وتكرهين أن يمسها أحد؟

٣ - هل تؤمنين بمقتضيات المشاركة؟ أو أنك تتوهمين أن كل شيء من حقك وحدك؟

٤ - هل تراعين الغير وتحترمين وجودهم؟ أو ترين أنك

أنت محور الوسط الذى تعيشين فيه؟

٥ - هل تشعرين بمتعة في «تقديم» الهدايا؟ أو إنك لا تستمرئين سوى تلقى الهدايا؟

٦ - هل تحبين أهل اللطف والفكاهة؟ أو أنك لا تحفلين إلا بما يمكن أن يدخلوه هم علي نفسك أنت من إيناس؟.

٧ - هل تقصرين اهتمامك على شئونك الخاصة؟ أو أنك تقحمين نفسك فى شئون سواك وتفرضين تدخلك؟

٨ - هل تتراجعين عن قرار اتخذته إذا كان فى رجوعك ارضاء لسواك أو أنك دائماً متعنتة صلبة؟

٩ - هل أنت كريمة، متلطفة مع الغير؟ أو أنك تتوقعين دائما من الغير أن يكونوا هم الذين يراعونك ويجاملونك؟

١٠ - هل تحسنين الإصغاء للغير؟ أو أنك تحبين أن تستأثرى بالكلام طيلة الوقت؟

١١ - هل تعتذرين إذا استبنت خطأك؟ أو تغتاظين لذلك؟

١٢ - هل أنت واسعة الأفق والادراك؟ أو أنت كتلة من التحامل والاغراض وسوء الظن؟

١٣ - هل أنت متساهلة؟ أو تحبين أن تكون لك الكلمة

العليا فى كل أمر؟

١٤ ـ هل تأخذين الأمور كما تتأتى؟ أوأنك تحاولين كشف العيوب والأخطاء؟

١٥ ـ أأنت سريعة الانفعال والضجيج؟ أم أنك متساهلة لينة طويلة البال؟ (١).

١٦ ـ هل تؤثرين المجاملة ولو بلغت درجة النفاق؟ أو تحرصين على قول الحقيقة ولو كانت تخدش الشعور؟

١٧ ـ هل للأخلاق الطيبة وحُسن المسلك تقدير لديك؟ أوأنك لا ترين لها داعيا فى الوسط العائلى؟

١٨ ـ هل تسألين الغير آراءهم؟ أم تعينين اسم الفلم أو المسرحية التى تريدين مشاهدتها؟

١٩ ـ هل تعنين بإقامة الولائم؟ أم تستغلين مسألة صعوبة الحصول على الأغذية كحجة لتفادى دعوة الغير إلى مائدتك؟

٢٠ ـ هل أنت سخية اليد؟ أو أنك تعمدين إلى الاقتصاد من بعض النفقات العادية البسيطة فى السر؟

٢١ ـ هل تضعين فى أكواب الضيوف كميات كبيرة من

(١) هى رحابة الصدر . . مراجعه.

الشراب؟ أوأنك تتريثين إلى أن يذوب الثلج في الأكواب فتبدو مليئة بالشراب مع أن ثلاثة أرباعها ماء؟

٢٢ - هل تعيرين صديقاتك شيئاً من ملابسك؟ أو ترين أنها عادة مستقبحة.؟! [١].

٢٣ - إذا كان ثمه شخص يعانى ضيقاً فهل تبادرين إلى التفكير فيما تستطيعين أن تفعليه لأجله؟ أو تقولين فى زمجرة وضيق وتراخ « هل لا بد لى من مساعدته؟

٢٤ - هل تضحين فى ابتهاج بسهرة خارج البيت لكى تمكثى إلى جانب صديق مريض؟ أوأنك تعتذرين فى أسف بأن لديك مشاغل؟

٢٥ - هل تعملين على توفير الراحة للرجال؟ أو ترين أنهم يجب أن يخشو شنوا؟!

٢٦ - هل تكتمين استياءك إذا كسر أحد عفوا إحدى تحف الزينة الثمينة؟ أو أنك تحرجينه؟!

٢٧ - أتحتفظين بسجائر لضيوفك؟ أم تؤثرين أن تتجاهلى عادات الناس؟!

---

(١) تساؤلات واختبارات قل أن تكون فى وسطنا.. مراجعه.

٢٨ ـ هل تتعرفين شعور سواك قبل أن تفتحى النافذة أو تشعلى المدفأة؟ أو أنك تفعلين ما تشائين حسب شعورك أنت بالحرارة؟

٢٩ ـ إذا ترك أحدهم الضوء ساطعا فى إحدى الحجرات فهل تطفئينه أنت فى صمت وسكون؟ أو تثيرين ضجة ولوما؟

٣٠ ـ هل تحاولين إيناس من يكون فى صحبتك؟ أو تنتظرين أن يعمل هو على تسليتك؟

٣١ ـ هل تبدين إعجابك بالجمال واللياقة والذكاء؟ أو تحسدين من تتوفر لهم هذه الصفات؟

٣٢ ـ هل تحبين أن تدعى لكل شخص فرصة الاستمتاع بدوره فى اللعب؟ أو تحرصين على أن توجهى اللعب دائما بحيث تتوفر لك وحدك الفرصة؟ أى تقحمين نفسك فى كل دور؟

٣٣ ـ هل ترحبين بأى حيوان شارد تقوده أقدامه اليك؟ أوأنك تشعرين بأن رعاية الحيوان مهمة متعبة؟ [١].

---

(١) وإن لنا فى كل كبد حرىّ صدقّة.. للحديث.. فراجعه. فإن الرفق بالحيوان والرأفة به من وصايا نبى الإسلام منذ ١٤ قرناً أو يزيد.. مراجعه.

٣٤ ـ هل تشعرين باستمتاع عادى ـ طبيعى ـ بعملك؟ أو ترين أنه كل شيء فى حياتك؟

٣٥ ـ هل أنت مغرمة بالناس؟ أو تودين لو كانوا هم ـ آلات لتلبية رغباتك أنت لاسيما، أولئك الذين هم فى خدمتك؟

٣٦ ـ هل يجد فيك الناس إغراء يجذبهم إليك؟ أوانهم يجدونك غير ذلك لاسيما فيما بينهم وبين أنفسهم؟!

٣٧ ـ هل أنت ممن يبتهج الناس لرؤيتهم؟ أو ممن يستاءون إذا رأوهم؟

٣٨ ـ وبإختصار هل تحبين الجنس البشرى؟ أو تكرهينه؟

« هل أنت ذو عقل جامد؟ »

بعض العقول يبقى على حاله مهما مر عليه من الزمن، وبعضها يتغير تغيرا معقولاً، وبعضها يتغير بشكل جذرى بين حين وآخر... فأى هذه العقول عقلك؟

أجب على هذه الأسئلة:ـ

١ ـ هل طرأ تغير جوهرى على آرائك خلال السنوات الخمس الأخيرة؟

٢ ـ هل تقرأ صحفا مختلفة لتحصل على وجهات نظر سياسية متباينة؟

٣ ـ هل هناك موضوع معين تقوم بدراسته فى الوقت الحاضر؟

٤ ـ هل تستطيع فى نهاية يومك أن تسترجع الأشياء اللطيفة التى لاحظتها أو سمعت بها؟

٥ ـ هل تحاول أن تغير من ألوان طعامك أو طرق طهيها أم أنك تتحيز ضد ذلك؟

٦ ـ هل تقدم الهدايا لأشخاص لا يتوقعونها منك؟

٧ ـ هل لك هواية خارج نطاق عملك؟

٨ ـ حين يمر بك لون جديد من ألوان الفن . . هل تبذل جهداً فى سبيل فهمه أم تهاجمه دون دراسته؟

٩ ـ هل تحاول ألا تقضى عطلتك بشكل واحد وفى مكان واحد كل عام أم تكرر ما تفعل دائما . ؟

١٠ ـ هل تغير أنواع ثيابك كلما أمكنك ذلك؟

١١ ـ هل تستمتع بالألعاب التى تمارسها؟

١٢ ـ هل تغير فى بعض الأحيان طريقة ذهابك إلى عملك

أو نزولك إلى السوق؟

١٣ ـ هل تقبل ملاحظة صديق لفت انتباهك إلى أنك نطقت كلمة على وجه خاطىء؟

١٤ ـ هل تحاول إعادة ترتيب الأشياء فى منزلك؟

١٥ ـ هل تفكر دائما فى احدى الطرق لأداء عملك؟

١٦ ـ هل تفيد من الأخطاء التى تقع فيها كى تتقدم فى عملك؟

١٧ ـ هل تستمتع بأحاديثك ومقابلاتك بالناس.

١٨ ـ هل تتجاهل أحياناً قواعد السلوك التى مضى زمنها؟

والآن:

* ضع لنفسك خمس نقاط عن كل سؤال تجيب عليه بنعم ثم اجمع النقط، فإذا كان الحاصل:ـ

٧٠ نقطة فأنت تحيا حياة مثالية.

من ٥٠ ـ ٧٠ نقطة فلا بأس بطراز حياتك.

أقل من ٥٠ نقطه فأنت تعيش فى حالة جمود عقلى يحسن بك أن تتفاداه وتتغلب عليه.

كيف تستطيع أن تركز ذهنك؟

* إن القدرة على التركيز الذهنى فى الوسع اكتسابها ولعل أكثر من يستغل التركيز الذهنى استغلالا مربحا هم الحواه المشهورون بخفة اليد فهؤلاء يستطيعون أن يحولوااهتمام النظارة عن سر اللعبة التى يؤدونها إلى حواش تافهة لا قيمة لها.

* والمسلم به أن تركيز الذهن يكون أيسر إذا كان المؤثر مما يصادف هوى من نفس الشخص، مثال ذلك أن السيدة إذا مرت بها سيدة أخرى تستقل عربة كان فى وسعها أن تلم بتفاصيل زيها وهندامها من قمة رأسها إلى أخمص قدمها فهذه الثوانى القليلة تكفى السيدة لتركيز ذهنها فى هندام السيدة الأخرى لأن هذا المؤثر هو الهندام مما يصادف هوى فى نفس النساء عموما، والقدرة على تركيز الذهن في مؤثر معين بغض النظر عما يحيط به من مؤثرات أخرى نجد لها شواهد كثيرة فى محرر الصحيفة الذى يؤدى عمله وسط قرقعة الآلات الكاتبة وعجيج الدار الصحفية التى يعمل بها وكل الدور الصحفية كخلايا النحل لا ينقطع فيها الضجيج.

فإذا كنت مما يلاقون صعوبة فى تركيز أذهانهم فقد يفيدك التدريب التالى :-

في المرة التالية التى تركب فيها الترام أو الأتوبيس أو القطار أو أى وسيلة مواصلات تخير جلستك فى مؤخر العربة بحيث يكون نظرك موجها إلى أكبر عدد من الركاب، تفرّس فى ملامحهم ودقق النظر فيهم: فهذا الرجل ذو المنظار السميك وهذه السيدة ذات الايشارب الأخضر.. الخ.. الخ..

فإذا عدت إلى بيتك فحاول أن تستعيد ذكرى أكبر عدد من الذين رأيتهم وبتكرار هذا التدريب، سترى أنك فى أمد قصير تستطيع أن تحصى كل من شاهدتهم دون أن تنسى أحدًا، أما إذا كنت من هواة السينما أو المسرح فحاول متى رجعت إلى البيت أن تستعيد قصة الفلم أو المسرحية كما شاهدتها دون أن تخطى مشهدا.

وما دمنا فى صدد التمرينات المسلية الاختبارات النفسية والذهنية فإليك لعبة طريفة تستطيع أن تزاولها مع أصدقائك وضيوفك وتفيد منها فى الوقت نفسه قدرة على التركيز الذهنى، أعط لكل من الحاضرين - وكلما زاد عددهم كان أفضل - ورقة وقلما، واطلب إلى كل منهم أن يكتب على الورقة الأرقام من ١ - ١٠.

ثم اسأل كلا منهم على التوالى أن يذكر أية كلمة تخطر على باله إلى أن تكتمل عشر كلمات يدونها الجميع أمام الأرقام التى سبق أن دونوها، ولنفرض أن القائمة قد أسفرت عن الكلمات الآتية :ـ

١ ـ فاكهه　٢ ـ طائر　٣ ـ مؤلف　٤ ـ قائد
٥ ـ موسيقى　٦ ـ سياسى　٧ ـ نهر　٨ ـ مدينة
٩ ـ ممثلة　١٠ ـ مثل شائع.

أعمد بعد ذلك إلى كتابة الحروف الهجائية لكل حرف على قصاصة ورق واخلط القصاصات وادع واحداً من الحضور ليلتقط احدى القصاصات ولنفرض أن الحرف المكتوب على القصاصة هو حرف الباء (ب) اطلبى واطلب عندئذ من الحاضرين أن يكتب كل منهم أمام الكلمة السابقة الذكر أسماء تتفرغ عن هذه الكلمات وتبدأ كلها بحرف «ب» وحدد الوقت بخمس دقائق والفائز هو الذى يستطيع أن يجد اسماً مناسباً لكل كلمة كما يلى مثلاً :ـ

١ ـ فاكهة : برقوق
٢ ـ طائر : بلبل



٣ ـ مؤلف: برناردشو

٤ ـ قائد: بونابرت (نابليون)

٥ ـ موسيقى: بيتهوفن

٦ ـ سياسى: بسمارك.

٧ ـ نهر: براهما (بالهند)

٨ ـ مدينة: برمنجهام

٩ ـ ممثلة: برابار استونيك.

١٠ ـ مثل شائع: باب النجار مخلع.

ولكى تضفى شيئاً من البهجة على هذه اللعبة أعطى، أو أعط كل إجابة صحيحة ١٠ درجات فتكون النهاية القصوى ١٠٠ درجة، فإذا اشترك اثنان فى الاجابة نفسها فقسم الدرجة القصوى بينهما لينال كل منها ٥٠ درجة فقط وذلك لكى تحفز المشتركين إلى تركيز ذهنهم لاختيار أسماء متنوعة... إن هذه اللعبة تتطلب تركيزاً حقاً ،وهى تمرين مثالى فى تقوية الذاكرة.

هل تتحلى بروح الدعاية؟

بعض الأشخاص ينظرون إلى الأشياء نظرة فيها الكثير من الجدية،ويرى البعض الآخر أن المزاح ضرورة اجتماعية،

ويضحكون مع الآخرين حتى عندما يكونون ضحايا الناس جميعهم، فهل تنعم أنت بروح الدعابة والمرح؟ أجب عن الأسئلة الآتية لكى تعلم ما إذا كنت من الضاحكين اللاهين فى الحياة أم من الجادين المتزمنين. .

١ ـ هل تضحك حتى وأنت بين الجماعة، عندما تشاهد رسماً مضحكاً أو تقرأ قصة طريفة. . نعم ـ لا.

٢ ـ هل يسرك أن تجلس على رصيف مقهى لكى تتسلى بمشاهدة المتنزهين. . نعم ـ لا.

٣ ـ هل ترى أن على الناس أن يكفوا عن المزاح عند بلوغهم سنا معينا. . نعم ـ لا.

٤ ـ هل تضحك بقدر ما يضحك سواك عندما تكتشف أنك ضحية كذبة إبريل. . نعم ـ لا.

٥ ـ هل تغضب إذا لم يتذكر أحد إسمك؟. . . نعم ـ لا

٦ ـ عندما يتصل بك خطأ شخصٌ لا تعرفه هل تحاول أن تعقد معه حديثا بقصد الضحك. . نعم ـ لا.

٧ ـ هل تعتقد أن على الشباب ألا يمزحوا مع الأشخاص المسنين؟. . نعم ـ لا.



٨ ـ هل تعتقد أن الأشخاص المرحين هم عادة ضوضائيون مزعجون ؟ . . نعم ـ لا.

٩ ـ هل تعتبر أن أغلب الهزليات حتى الآن أصبحت موضة قديمة لا تثير الاهتمام؟. . نعم ـ لا.

١٠ ـ هل تنفجر ضاحكاً فى المسرح إذا بدا مشهد مؤثر وكان مضحكاً؟. . . نعم ـ لا.

١١ ـ هل ترى أن روح الدعابة قد بدأت تزول وأن هذا شىء يؤسف له؟. . نعم ـ لا.

١٢ ـ شخصان يقفان وجها لوجه فيقول أحدهما: هل تؤمن بالأشباح؟ فيجيب الآخر «كلا» ويختفى هل ترى هذه القصة مضحكة وغريبة؟... نعم ـ لا.

١٣ ـ هل تنسى كل همومك عندما تشاهد فلما مضحكاً ؟. . . نعم ـ لا.

١٤ ـ المسرحيات الكلاسيكية التى تقام للمتزوجين الجدد هل تبدو لك مضحكة أو فى غير محلها؟. . . نعم ـ لا.

١٥ ـ هل التقدم فى العمل يستدعى قبل كل شىء أن يكون الإنسان جاداً؟. . نعم ـ لا.

١٦ - هل تستنكر الدعابة السوداء لأنها تتصل بتقاليد ومشاعر لامزاح فيها؟. . . نعم - لا.

١٧ - هل تبقى جامداً أمام مهزلة أنت موضوعها لأنك تعتبر أن هذه هى الوسيلة الفضلى لتعريتها من أهميتها ولإصابة المهرجين بالخيبة. . نعم - لا.

١٨ - هل تعطى الأفضلية لقراءة صفحات التسلية والدعابة فى المجلات. . نعم - لا.

١٩ - هل تعتبر أن الشكل الخارجى للناس يجب ألا يكون موضوع مزاح (القبح - السمنة - الصلح . . . الخ)؟. . . . نعم - لا

٢٠ - هل ترى أن الكثيرين من الناس يحملون أنفسهم كثيراً على محمل الجد؟. . نعم - لا

٢١ - هل تؤيد إزالة الحفلات التقليدية فى الجامعات والثكنات؟ . . نعم - لا.

٢٢ - هل تعتبر أن الأشياء المهمة فى الحياة محدودة جداً؟ . . نعم - لا.

* ضع علامة على كل جواب بـ « نعم » عن أحد الأسئلة

الآتية ١، ٢، ٤، ٦، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٨، ٢٠، ٢٢ وضع علامة أيضاً على كل جواب بـ(لا) عن الأسئلة الآتية ٣,٥، ٧، ٨، ٩، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٩، ٢١، ثم اجمع النقاط.

* إذا جمعت أكثر من ١٤ نقطة فأنت تحب الدعابة إلى درجة السخرية، ولكن هذا قد يخلق لك أعداء واعلم أن كل مزاح لا يجوز دائما لأن الناس كلهم لا ينطوون على مزاج واحد(طبيعة، طبع مختلف متباين)

* إذا جمعت بين ٧، ١٤ نقطة فأنت لا تضحك إلا عند الضرورة ولكنك تقرر روح الدعابة عندما تكون فى « حالاتك الحلوة»

* إذا جمعت أقل من ٧ نقاط فمعنى ذلك أن الحياة ليست مسلية بالنسبة إليك ويجب فى هذه الحالة ألا تظل منقبضا، وأنت تعلم أن الضحكة تعتبر غالباً أفضل من الدواء.

إلى أى حد أنت ودود؟

قبل أن يتسنى تكوين صداقة يجب أن يتوفر الميل إلى الترحيب بالآخرين وتقديرهم وهذا الاختبار يكشف لك إلى أى

حد أنت ودود؟

إن كل سؤال فى هذا الاختبار له مغزى خاص ولذا يتحتم عليك أن تجيب عنه بعد ترو وبأمانة.

أعط لنفسك خمس درجات عن كل سؤال تجيب عليه بالإيجاب ومجموع درجاتك يحدد لك درجة توددك للآخرين.

إن حصولك على أقل من ٤٥ درجة يدل على أنك تحكم على الناس قبل رؤيتهم كما يدل على التشكيك والتحفظ الشديد عند مقابلة الناس وهذا يدل على نقص معين السعادة لديك: إن متوسط الدرجات التى يجب أن تحصل عليها هو ما بين ٥٠ - ٦٠ درجة أما إذا تراوح مجموع الدرجات بين ٦٥ - ٧٠ درجة فإن صاحب هذا المجموع هو الشخص المتزن، السمح النفس، الذى يرغب معظمنا فى التعرف عليه.

١ - هل ترغب حقيقة فى مقابلة الناس؟

٢ - هل تسر للقاء أناس أدنى  منك مرتبة دون أن تنتقدهم فى داخليتك أو تحسد أولئك الذين يعلونك فى المراكز؟

٣ - هل يزيد اهتمامك بما يظنه الناس عنك - فى مناسبه ما - عن اهتمامك بالمناسبة نفسها؟

٤ ـ هل أنت مستمع من طراز طيب؟

٥ ـ هل تخرج عن طريقك المرسوم لتظهر عطفك هؤلاء الذين تلقاهم فى حياتك اليومية؟

٦ ـ هل ترفض أن تضمر الحسد والضغينة للآخرين؟

٧ ـ هل تحترم صداقاتك وتقدس[1] المواعيد؟

٨ ـ هل تظل وافيا لمعارفك الذين يجدون أنفسهم ضائقة؟

٩ ـ هل تقدم أصدقاءك للآخرين وترحب بنمو علا الصداقة بينهم؟

١٠ ـ هل تحب أن تستقبل الآخرين فى منزلك و جهدك لتسليتهم؟

١١ ـ هل تحب المشاركة والاستمتاع ببعض النـ الجماعى كالمناقشة والذهاب إلى النادى.. الخ؟

١٢ ـ هل أنت مخلص لأصدقائك وتهتم بثقتهم فيك؟

١٣ ـ هل لك صداقات من الجنس الآخر أو من «شلتك» أو من غير طبقتك الاجتماعية؟

(١) هو تلتزم بها وتحترمها وتتقيد بها.. مراجعه.

١٤ - هل تعجب بالخصال الطيبة أو النجاح أو الصحة أو السعيد الذى يتمتع به أصدقاؤك دون حسد منك لهم؟

١٥ - هل تدع الأشياء التى تكون قد سمعتها أو الآراء تكون قد كونتها مقدما عن شخص معين تحدد موقفك إزاءه مقابلتك له للمرة الأولى؟

١٦ - هل تظهر ترحيباً ولطفاً عند مقابلة الشخصية رى خاصة إذا كانت تلك هى المقابلة الأولى؟

١٧ - هل تتحمل سوء طبع أصدقائك أو تصرفاتهم بة أو أخطاءهم؟

١٨ - هل تتذكر أعياد ميلاد أصدقائك وغيرها من بات الهامة المماثلة؟

١٩ - هل تتحدث إلى الآخرين دون أن تتقدم إليهم ا عندما تجد الظروف مواتية لإكتساب صداقات جديدة؟

٢٠ - هل تتبادل التعاطف والمودة وتستمتع بهما وتحاول الآخرين كما تستمتع أنت.

هل شخصيتك قوية أم ضعيفة؟

* فى السر، نطرح السؤال على أنفسنا هل شخصيتنا قوية أم لا، هل نعرف ذواتنا جيداً؟ هل كان رأينا فى تصرفاتنا كرأى الآخرين بنا.

* إن الشخصية هى حصيلة تجارب عمر وهى تقوى بالارادة وتنمو بالتجارب وتزدهر بتفاعلها مع الناس.

* فهل طرحنا السؤال مرة على أنفسنا: من نحن؟ وأى شخصية لنا؟ هل نعيش فى مجتمع راض عنا، هل نحن راضون عن أنفسنا.؟!

إن هذا الاختبار الذى أعدّه لنا أحد العلماء النفسانيين يلقى أضواء كاشفة على شخصيتنا، يحددها لنا ويعرفنا عليها، فلنجب على الأسئلة بصدق وصراحة وسنجد الجواب على تساؤلاتنا فى آخر الإختبار.

(١) عموما ،من أنت فى نظر الناس؟

أ ـ محط أنظارهم.

ب ـ لا تعنى لهم شيئاً.

جـ ـ لا تثير اهتمامهم.

(٢) هل لديك؟



أ - عدد من الأصحاب وبعض من الأصدقاء.

ب - بعض من الأصدقاء المقربين وقليل من الأصحاب.

جـ - العديد من الجانبين.

(٣) أى وصف يصفك به الناس وتجد من الصعوبة التخلص منه؟

أ - شخصية مهمة.

ب - شخصية خجولة.

جـ - شخصية أنانية.

(٤) هل تحب الوحدة؟

أ - أحياناً ب - معظم الوقت جـ - أكره الوحدة.

(٥) هل تهتم بأقوال الناس عنك؟

أ - ليس كثيراً ب - نعم جـ - لا أتعمد عدم المبالاة

(٦) هل تصف نفسك بأنك:

أ - سمين ب - هزيل جـ - رشيق

(٧) هل أهلك عاطفيون؟

أ - ليست عاطفتهم قوية جداً

ب - قوية جداً

جـ ـ لا يبالغون فى إظهار عواطفهم.

(٨) أى شىء تعتبره طبيعيا بالنسبة لك؟

أ ـ الوقوع فى الحب

ب ـ عدم الوقوع فى الحب

جـ ـ أحلام الحب.

(٩) أى شىء يشغل تفكيرك فى يوم عادى؟

أ ـ شخص قريب لك (زوجتك ـ زوجك مثلا أو قريبك لفلك.)

ب ـ شخص تخشى منه. جـ ـ نفسك.

(١٠) هل أخبرك أحد الناس مرة أنه يستأنس بوجودك؟

أ ـ دائما ب ـ من وقت لآخر جـ ـ أبداً

(١١) هل أنت فريد بمن نوعك؟

أ ـ نعم ـ دائما.

ب ـ نعم، فى الظروف الملائمة

جـ ـ لا أطبق هذا الوصف على نفسى.

(١٢) أى صوت يثيرك ويوترك؟

أ ـ الصوت الأجش

ب ـ الصوت المتصنع

جـ ـالصوت النزق.

*** العلامات على الأجوبة: ـ**

١ ـ (أ) ٩ درجات ـ (ب) ٥ درجات ـ (جـ) ٢ درجه

٢ ـ أ ٧ درجات ـ ب ٨ درجات ـ جـ ٩ درجه

٣ ـ أ ٣ درجات ـ ب ١ درجات ـ جـ ٥ درجه

٤ ـ أ ٨ درجات ـ ب ٦ درجات ـ جـ ٧ درجه

٥ ـ أ ٨ درجات ـ ب ٣ درجات ـ جـ ٦ درجه

٦ ـ أ ٦ درجات ـ ب ٤ درجات ـ جـ ٨ درجه

٧ ـ أ ٧ درجات ـ ب ٩ درجات ـ جـ ٠ درجه

٨ ـ أ ٩ درجات ـ ب ٤ درجات ـ جـ ٢ درجه

٩ ـ أ ٩ درجات ـ ب ١ درجات ـ جـ٣ درجه

١٠ـ أ ٤ درجات ـ ب ٦ درجات ـ جـ٠ درجه

١١ـ أ ٩ درجات ـ ب ٨ درجات ـ جـ ٤ درجه

١٢ـ أ ٤ درجات ـ ب ٦ درجات ـ جـ ٧ درجه

نتيجة الاختبار : ـ

والآن: أى شخصية انت؟ إن أجبت بصدق وجـ

الدرجات (العلامات) دون خلط فانك ستحصل على :-

* فوق الـ ٩٠ : فإن شخصيتك مميزة وتثير إعجاب الناس بك وتحصل على رضاهم عنك ومحبتهم لك.

* ما بين ٨٠ - ٩٠ فأنت أيضاً تستحق الاعجاب لان شخصيتك محبوبة ومتجاوبة مع الآخرين، تمتاز بضمير حي وشعور حساس.

* ٩٥ -٨٠ اجتزت الامتحان بعلامتين فوق المعدل، ولكن هذا لا يعني إهمالك في تربية شخصيتك، فالمطلوب منك الوصول الى ما يرضي النفس أكثر.

* ٤٠ - ٦٥ شخصيتك على المحك فأنت لست محط الانظار ولا على هامش أفكار الناس.

* تحت ٤٠ اقبلي بشخصيتك مهما كانت ولكن تأكدي أنك بالمران وإنكار الذات تصل إلى قلوب الآخرين وتحوز على اعجابهم، اذن لماذا لا تجرب[1].



(١) النصح لكلاالطرفين: الرجل والمرأة.. فتدبر أسلوب الخطاب.. مراجعه.

هل أنت متفتح على المشاكل الاجتماعية؟

فى عصرنا الحاضر لا يستطيع الفرد التفكير فى نفسه فقط لأنه لا يستطيع أن يعيش وحيداً مع مشاكله، فكل ما يدور من حوله يحفزه إلى الخروج من ذاته لمشاركة الآخرين وحمل بعض الأعباء الاجتماعية التى تفرضها اعتبارات خاصة، فهل صحيح أننا نعيش معاناة غيرنا؟ هل صحيح أن مشاكل مجتمعنا تهمنا نحن أيضاً؟ هذا الاختبار يعلن عن مدى انفتاحنا على مشاكل الجميع، كما أنه يشير الى اتساع قدرتنا على التحمل والمشاركة ومطلوب منك ان تجيب ب « لا » أو « نعم» على كل سؤال نطرحه عليك وفى النهايه تكتشف نفسك من خلال الأجوبة أدناه:

١ ـ هل تعامل نفسك كما تعامل الآخرين، بمعنى أنك عندما تقدم اقتراحا ما، هل تطبقه على نفسك أولاً؟.

٢ ـ هل تعتقد أنك المسؤول عندما يكون أحدهم متضايقاً أو حزيناً؟.

٣ ـ هل تمد يد المساعدة لكل من يحتاج اليك فى الوقت المناسب؟.

٤ ـ هل تعرّضى نفسك للأخطار وللمواقف الحرجة اكراما

م؟ (١).

٥ ـ هل تقدم مساعدات ولو بسيطة للناس: كأن تبحث عنوان معين وذلك للخدمة من أجل الخدمة ذاتها؟.

٦ـ هل تعذر أحدهم أن هو تلكأ فى مساعدتك أو إن تأخر موعد للقياك؟

٧ ـ هل تساعد الكبار فى السن: كأن تحمل مثلا سلة ز فى الطريق العام أو تعاون أعمى(كفيف البصر)على قطع بق؟.

٨ ـ هل تبذل من وقتك ومن مالك معا؟

٩ ـ هل تجد سهولة فى الكلام مع الناس؟.

١٠ ـ هل تنسى الاساءة وتسامح بسرعة لأن لا وقت ، للضغينة والكره؟.

١١ـ هل تغتنم فرصة حضور المحاضرات الاجتماعية ح أسئلة حول مشاكلك الخاصة على المحاضر، بغية نفادة؟.

يدو أن المنقول كان نصائحا للمرأة.. غير أنه للرجل صالح مناسب وجهاً مراجعه.

١٢ ـ هل تتمثل بآراء ونصائح الآخرين وتعمل بما يشير عليك به؟.

١٣ ـ هل أنت منتم الى جمعية خيرية أو ناد رياضى أو مؤسسة تعمل من أجل الخير؟.

١٤ ـ هل تحب الجمعيات الخيرية والخدمة العامة؟ تستطيع تحمل مسؤولية ما يطلب منك؟.

١٥ ـ هل تستمتع بمقاطعة المحاضر واقحام نفسك خضم المناقشات من أجل لفت النظر اليك؟.

١٦ ـ هل تمنح صوتك تلقائيا فى حفلة انتخابية، لم جرًّا إليها من قبل الأصدقاء لتقوم بالواجب المطلوب منك؟.

١٧ ـ هل تبقى وسط الأحداث وتدأب لتكون على ا بما يجرى من حولك وتحب الاطلاع على مشاكل بلدك وس وطنك؟.

١٨ ـ هل تزور المتاحف والمعارض وتستمع الى الخ والمحاضرات والندوات؟.

١٩ ـ هل تذهب الى الخارج بقصد الاستفاد الاستمتاع؟.

٢٠ ـ هل تعتقد أنك محبوب من الناس وأن من يعرفك يتمنى لقاءك؟.

الأجوبة: ـ * أعط خمس علامات عن كل اجابة « نعم ».

* ان كنت متفتحا اجتماعيا فعلاماتك ستكون خمساً على كل سؤال دون استثناء.

* ان جمعت فوق السبعين علامة (درجة) فأنت جيد (صالح، مناسب) بعلاقاتك مع الناس وفى المجتمعات.

* ويكون لديك بعض الاعتدال فى علاماتك الاجتماعية ان جمعت من خمسين الى ستين علامة (درجة).

* ولكن أى مسكين أنت إن كانت درجاتك خمسين درجة فقط.

* فنتيجة لذلك فإنه يحق لنا أن نقول بعد إجراء هذا الاختبار إنه من الضرورة ألا نعيش لذواتنا فقط[1] فكلما بحثنا مشاكلنا الشخصيةكلماضاق الخاتم من[2]حول علاقتنا الخارجية.

---

(١) فقد قيل: ما إستحقَّ أن يولد من عاش لنفسه فقط، واحب لأخيك ما تحب لنفسك وآكره ما تكره لها.. وقد قال الأول: الناس للناس من بدو وحاضرة بعض لبعض وإن لم يشعروا خدَمُ جمعه مصححه.

(٢) أى ضاقت الحلقة.. مصححه.

لأن الإنسان يعيش لغيره كما يعيش لنفسه وينطلق من مشاكله الخاصه للاتحاد بالمجتمع أو بالمجتمعات عن طريق عرض وتحليل مشاكل اصدقائه وجيرانه.

هل أنت حقود؟

هل تحتفظ دائما، بكلمات سبق وجرحتك، فتختزنها فى قلبك الى يوم تتذكرها فتنتقم من ممن نطق بها؟، أم أنك ترمى تلك الكلمات فى بئر التسامح والنسيان هذا ما ستعرفه عن نفسك باكتشاف نفسك فى هذا الاختبار.

١ ـ لقد كنت ضحية نكتة سخيفة فكيف تتصرف؟:

أ ـ تضحك ببرود كما لو كانت النكتة قد أعجبتك.

ب ـ تبادل رفاقك النكات بالنكات أو تخطط لمقلب توقعهم به.

جـ ـ تلفت نظر صاحب النكتة الى سخافة نكتته.

٢ـ أعطاك أستاذك درجة كنت تستحق أكثر منها فماذا تفعل؟

أ ـ لا شيء لأنك مقتنع بعدم جدوى الجدال مع الأستاذ

لأنك لن تكون الرابح.

ب - تهمس فى أذن زميلك أن هذا الأستاذ ظالم ويج
التخلص منه.

جـ - تقرر عدم اهتمامك بالمسابقات فى مرات قادمة.

٣ - ضحك صديقك عليك، كان يريد مرافقتك، لكنه فض
رفقه صديقه فكيف تتصرف عندما يكلمك فى الغد؟

أ - لا تفاتحه بالموضوع وتغفر له [1].

ب - تلقنه درساً، بدل معاتبته وتقطع الحديث معه.

جـ - تحادثه وتضاحكه كأن لا شى حدث بينكما البارحة.

٤ - إحدى الفتيات حاولت إثارة اهتمامك وأنت فى الطر
الىٰ البيت كيف تتصرف؟.

أ - تستنكر جرأة الفتاة وتبتسم لها بهدوء.

ب - تعبس فى وجهها وترميها بكلمة نابية.

(١) المراد مسامحته وهو الاستغفار له بقولك: اللهم اغفر له.. وقد ق
(ص): اللهم اغفر لقومى، فإنهم لا يعلمون! - مراجعه.

جـ ـ لا ترد عليها ولا تهتم لها.

٥ ـ رأيت أحد زملائك يلبس قميصاً لونه لا يناسب لون
ه ولكنك ابتعت شبيها له فى اليوم الثانى فهل:

أ ـ تضع القميص فى الخزانة لأنك غير راض عن لونه [١].

ب ـ تقدمه هدية لصديق عزيز عليك.

جـ ـ تستبدله بقميص آخر.

٦ ـ أختك الكبيرة لم تعجبها صديقتك « شكتك الى أمك
ه إن أخى يضيع وقته مع هذه الفتاة؟!!

أ ـ تقاطع أختك وان تكلمت معها فببرودة ظاهرة.

ب ـ تفضح لأختك سرا كانت قد أمنتك عليه.

جـ تعاقب أختك بلطف وتفهمها أنها أخطأت فى التصرف.

الأجوبة: ـ

* ان أجبت بنعم على معظم الأسئلة فى الخانة

) خصائل غريبة غريبة عنا؟.. مراجعه.

أ ـ فأنت لست حقودا، إن التسامح ظاهر فى تصرفاتك مع أصدقائك وطباعك وتجعل حياتك سهلة وتقرب الناس منك ولكن التسامح الكثير قد يفسر بالضعف أمام زملائك فانتبه للأمر.

* ان أجبت بنعم على السؤال ـ ب ـ فأنت تتبع القول المأثور « العين بالعين والسن بالسن» فلماذا الحقد يا صديقى ـ الحقد يعنى عدم ثقتك بنفسك وانت فى سن العطاء الكامل فلتكن محبتك للأخرين وتفاهمك معهم كأزهار الربيع التى تتفتح على الشرفات بلا مقابل بل بعطاء مجانى رائع.

* ان أجبت بنعم على السؤال ـ ج ـ فإن المزاج والألاعيب التى يمارسها عليك بعض الأصدقاء أحياناً، تثير غضبك وتفقدك أعصابك، بينما لا تعيرها أنت اهتمامك أحيانا أخرى بالرغم من كل شىء فانك تتمتع بعفوية فى التصرفات وإن كانت تنقصك الليونة والمبادرة الشخصية، لا تكن سوداوى الأفكارحتى لو علقت فى ذهنك عبارات كانت قد آلمتك فى الماضى.

* ان أحببت بنعم على ثلاثة اسئلة فى الخانة ١ ، و ٣ فى

الخانة ب و ٤ فى الخانه ج فان شخصيتك معقدة نوعا ما وان أردت الانطلاق المعافى فى الحياة فليزمك اعادة التفكير فى نفسك، فى تصرفاتك وعلاقاتك مع الناس وفى مفهومك للأشياء ونظرتك للدنيا، وبالرغم من هذا فلا تيأس من نفسك، فالشباب أرض صالحة للبناء الشاهق إن كان عندك استعداد لاعادة بناء نفسك بنفسك.

هل أنت مسرف فى القلق؟

* ولا حاجه بنا الى أن نجعل من القلق مصدراً للاضطراب والانزعاج، فان القلق لا يغدو مصدراً للازعاج الا حين نتمسك به بلا داع وفى هذه الحاله تتوقف درجته على طباعنا إذ أن كل امرىء يرث عند مولده قدراً من الانفعالات الموروثة تجعله دائما فى خوف من الحياة وعدم الاطمئنان اليها.

* فان شئت أن تعرف ما اذا كنت مسرفا فى قلقك أو معتدلاً فأجب عن هذه الأسئلة:

١ ـ أتظل تتقلب فى فراشك تستعرض أحداث اليوم قبل أن

ك النوم؟. . . . . نعم ـ لا (١).

٢ ـ أتشعر حين تستيقظ فى الصباح بتعب أو بانقباض
نوف مبهم (غامض)؟. . . . . نعم ـ لا.

٣ ـ أتراودك الأحلام المزعجة كثيرا؟. . . . . نعم ـ لا.

٤ ـ أتعانى من سوء الهضم والصداع والأرق؟. . نعم ـ لا.

٥ ـ أتعانى من عقدة نقص تجعلك تكره أن تقابل الغرباء
ين لا تعرفهم أو أن تنافس سواك فى مضمار
باة؟. . . . . نعم ـ لا.

٦ ـ أتطيل التفكير فى أخطائك وزلاتك وتضخم لنفسك
نيها وقيمتها. . . . . . . نعم ـ لا.

٧ ـ ألك فى الحياة نظرة قاتمة ـ أى هل تميل الى الاكتئاب
تشاؤم. . . . ؟. . . . . نعم ـ لا.

٨ ـ أتنزعج حين تبدو أول أعراض المرض عليك أو على

---

(١) المعروف: حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوا أعمالكم قبل أن توزن
كم.. حتى نحسن الإعداد فما يستقبل من الأيام.. مراجعه.

أحد من أفراد أسرتك؟. . . . . نعم ـ لا.

٩ ـ أضيعت على نفسك فرصا لأنك خشيت أن تنتهزه . . . . نعم ـ لا.

١٠ ـ أيصور لك الوهم مصائب لا تحدث مطلقا وه تتحسر وتندم باستمرار على أعمال أتيتها فى الماضى؟. . . . نعم ـ لا.

النتائج: ـ

* اذا أجبت « بنعم » سبع مرات أو أكثر، فأنت شاب ء مطمئن النفس، سهل الاستثارة والاستفزاز، تغلب على قلة بعدم تفكيرك فى الأمور السيئة وحاول أن تتجنب الأشخاء الذين يزعجونك بتصرفهم أو بوجودهم.

* اذا أجبت« بنعم» بين الثلاث والست مرات: فلا بأ عليك مع أنك لا تزال تهتم بالأمور السطحية التى لا تستوج منك أى تفكير، حاول أن تتخلص تدريجا من قلقك و. قسطاً من الراحة التى أنت بحاجة اليها.

* اما إذا أجبت « بنعم » مرة أو مرتين فقط:

فأنت شاب عادى وليست الحالة أو الحالتان اللتان أجبت عنهما « بنعم » سوى رد فعل للتوتر الذى تحدثه الحياة الحديثة.

****

اعرف نفسك :هل أنت جرىء؟

أنت حين تجيب بصراحة عن كل الأسئلة، تكون أكثر قدرة على اكتشاف المناطق غير المأهولة فى خريطة نفسك وتجلوها كما لو أنك تراها فى المرآه.

الأسئلة؟.......

! - هل تحب أن تتعلم أشياء جديدة؟.

٢ - هل تحب الضيوف الذين يهبطون عليك بلا موعد؟.

٣ - هل تحب قضاء الإجازة فى المكان المعتاد؟.

٤ - هل لديك عدد من الاهتمامات؟.

٥ - هل تحب تجربة الأشياء الجديدة؟.

٦ - حين تجرب شيئاً جديداً؛ فهل تخشى كثيرا أن ترتبك ويبدو - حينئذ - للناظرين أنك جاهل به؟.

٧ ـ هل تقود سيارتك بسرعة شديدة؟ تمشى مسرعا؟

٨ ـ هل تلحق عادة بالأتوبيس والقطارات فى اللحظة الأخيرة؟ .

٩ ـ هل تضيق بقياده الأشخاص الذين يميلون للبطء الشديد؟ .

١٠ ـ هل تعتقد أن شيئاً من المخاطر تعتبر كالتوابل فى الحياة؟ .

١١ ـ هل تأتى شيئاً أنت تعلمه أنه ضار بصحتك كأن تفرط فى التدخين والطعام؟ .

١٢ ـ هل حدث يوما أن وقّعت عقداً دون أن تقرأ الكلمات المطبوعه بخط دقيق للغاية؟ .

١٣ ـ هل تتحاشى ركوب الألعاب الخطرة فى الملاهى؟ .

١٤ ـ هل اشتريت ساعة جديدة فى منطقة حرة؟ وهل أخفيتها حتى لا تدفع عنها ضرائب .

١٥ ـ هل تعلم أى المقاعد آمن فى الطائرات؟ .

١٦ ـ هل تستدين الكثير لتفتح مشروعا؟.

١٧ ـ هل تفضل وظيفة ثابتة مضمونة المستقبل فيها م
تحصل بعده على معاش أم تختار عملاً مثيراً لا معاش بعده

١٨ ـ هل تعتقد أن النقود المخصصة للتأمينات، هي أ
ضائعه؟.

١٩ ـ هل تجد من الصعب أحيانا أن تقبل المغامرة؟.

٢٠ ـ هل ترتدى أحيانا كثيره ملابس غريبة جريئة؟.

٢١ ـ هل تقول لرئيسك فى العمل إنه أخطأ؟!

٢٢ ـ اذا التقيت بشخص غريب على الطائرة فطلب اليك
تأتيه بكوب من الماء هل تفعل؟.

٢٤ ـ هل تشترى بيتاً دون أن تعاينه؟!

٢٥ ـ هل تستقيل بسبب الخلاف على مبدأ؟!

٢٦ ـ هل تذهب الى السجن دفاعا عن مبدأ؟!

٢٧ ـ هل تستطيع أن تنام فى منزل تتردد حوله شائعات
مسكون؟!

٢ ـ هل تحب القفز بالمظلة من طائرة؟ .

٢ ـ هل تحب البحر في الشتاء؟ .

٣ ـ هل تقبل التحدى؟ .

تذكر أن (نعم) تساوى درجة و (لا) بلا درجات .

اذا كنت سجلت درجات من ١٨ ـ ٣٠ فأنت رجل
طر والتحديات، تقبل عليها بدون حسابات الفشل،
ازفة مطلوبة، أحيانا لاحراز تقدم، لكن من المفيد أن تتذكر
أن الموازنة بين العائد منها والتكلفة عليها هو التحدى
ى .

الدرجات من ١٠ ـ ١٧ أنت تحرص على الموازنه بين
طر والعواقب المحتملة وأنت تعرف جيداً ما يرتبط
دیات من مخاطر معينة، لذلك فأنت لا تعرض نفسك لها
ممتلكاتك أو الذين من حولك بدون أن تجرى أولا تقويماً
ا للعائد المرتقب .

الدرجات من ٩ فأقل أنت حذر ولك طبيعة حريصة ففكر
مرة قبل الإقدام على خطوة ربما تفضى بك الى كارثة،

هذا حسن. . . إنه نضج وكياسة لكن العيب الوحيد فى هذا الطبع هو أن الحياة ليست على تلك الوتيرة الواحدة المملة، ليست الحسابات بالكاملة دائما، جازف قليلاً.

****

هل تشعر بمركب النقص؟

لم نشأ أن نذكر لك أن هذا اختبار لمركب النقص حتى لا يؤثر ذلك فى استعدادك بالإجابة بصراحة، على أن وجود النقص المركب فى أى نفس أمر نادر وإن كان كل منا يشعر بنقص معين يؤثر فى تصرفاته، أو بعدد من نواحى النقص، والآن عليك أن تجيب بـ نعم أو لا عن كل سؤال من الأسئلة التالية ثم انظر الإجابة فى نهاية الاختبار (ولا تقرأها الآن):ـ

١ ـ هل يتهمك معارفك بأنك متكبر ومغرور؟.

٢ ـ هل تتعمد أن تخرج على ما يجمع عليه الآخرون من آراء؟.

٣ ـ هل تحاول التأثير على سواك برفع صوتك أو بالاحتداد؟.

٤ - هل تشعر بخجل اذا قُدِّمْتَ إلى غرباء لا تعرفهم؟ .

٥ - هل تضايقك أنباء نجاح الغير؟ .

٦ - هل من عادتك مقاطعة المتكلم أو تسفيهه؟ .

٧ - هل تشعر بسخط أو عدم رضى عن المجتمع بوضعه الحالى؟ .

٨ - هل تذهب فى محاولة اشعار الحضور بوجودك فى أية حفلة أو اجتماع والى عمل أى شىء ولو أضحكهم منك؟ .

٩ - هل تغضب إذا جعلك أحد محور نكتة يقولها؟ .

١٠ - هل تعدل موقفك لتتمشى مع الأمور اذا لم تسرحسب هواك؟ .

١١ هل تحب أن تقول ما يجرح شعور سواك؟ .

١٢ - هل تسعى جهداً لتبرز على كل الآخرين من معارفك؟ .

١٣ - هل يسرك المجاملة ولو لم يستحقها عملك؟ .

١٤ - هل يشقيك طموحك الى النجاح؟ .



١٥ ـ هل تضيق بأى اقتراح لمعونتك؟ .

١٦ ـ هل تشك فى قدرتك على اجتذاب أحد أفراد ا-
الآخر؟ (١).

* اذا بلغ عدد اجابتك بـ نعم اثنتى عشرة إجابة ف
ذلك أنك غير واقعى فى سياستك فى الحياة؟ وأنه خليق بل
تروض نفسك على الاعتراف بالواقع فاذا كان يسؤوك النج
نجاح الغير أو يضايقك) فاعترف أولاً أنه لولا أنه كان يس
النجاح ما نجح، ثم اعمل أنت على أن تنجح حتى لا
بالغيرة منه وإذا كنت تأنف من أن يساعدك سواك، فاعترف
بأنهم حسنو النية وبأنهم خليقون بشكرك وبأنك محتاج الى
المساعدة واعمل على أن تتدارك فى ظروفك ما يجعلك به
الى المساعدة وإن كان المجتمع مبنيا على التعاون وتبادل ال
.... وهكذا الخ .....

وبالاختصار فإنه كلما قلت اجابتك بنعم وزادت اجابتا
لا كنت أقل إصابة بمركب النقص.

(١) فى غير طباعتنا.. مراجعة.

بعض يكتفى بالقليل والبعض الآخر طالب للكثير الذى لا
له ، البعض يعرف كيف يمنح السرور للآخرين والبعض
ـ يعجز عن ذلك حتى ولو كانت لديه الوسائل وأنت هل
، كيف تعطى هل تعرف كيف تأخذ، إن إجاباتك عن
لة التالية تكشف لك ذلك: ـ

ـ هل تقدم هدية رداً على هدية تلقيتها من قبل وحسب؟
. . نعم ـ لا.

ـ هل ترفض الهدايا التى لا تعجبك؟ . . . . . . نعم ـ لا.

ـ عندما تختار هدية ما هل تتعمد شراء شىء يعجب من
مها إليه، أو الشىء الذى يعجبك أنت؟ . . . . نعم ـ لا.

ـ هل تجد سعادة فى العطاء أكثر من الأخذ؟ . . . نعم ـ لا

ـ عندما تكلفك هدية ما لا غاليا هل تذكر الثمن؟ . . . .
ـ لا.

ـ هل تكون طريقه العطاء وأسلوبه فى رأيك أفضل من

الشىء المعطى؟. . . . . . . نعم - لا . .

٧ - عندما لا يكون معك المبلغ الكافى من المال هل تقدم بما لديك من وسائل خاصة شيئاً لا يكلفك مالا ولكنه مع ذلك يدخل البهجة كرسالة لطيفة (رقيقة) أو رسم مقتطع من مجلة؟. . . . . . نعم - لا .

٨ - هل تغضب اذا كانت الهدايا التى تلقيتها أقل جمالا من هدايا الآخرين من معارفك أو من أسرتك. . . .نعم - لا .

٩ - هل تهدى أحيانا هدية تلقيتها ولم تعجبك؟ . . . . . نعم - لا .

١٠ - هل تفضل اهداء الأشياء الجميلة بدلا من الأشياء المفيدة؟ نعم - لا .

١١ - هل تقدم الهدايا التى تدخل السرور الى نفس الشخص لأنها تلائمه ؟. نعم - لا .

١٢ - هل تسأل عن ثمن الأشياء التى تتلقاها؟. . .نعم - لا

النتيجة :-

* احسب نقطة لكل جواب بكلمة « نعم» عن أحد الأسئلة التالية ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١١ .

* احسب نقطة واحدة عن كل جواب بكلمة لا عن الأسئلة ١ ، ٢ ، ٥ ، ٨ ، ٩ ، ١٢ .

* إذا حصلت على أكثر من ٨ نقاط فأنت طيب القلب، تعرف كيف تدخل السرور الى قلوب أصدقائك الذين سيكونون مخلصين لك . * بين ٤ نقاط و٨ نقاط أنت تقدر ما يقدم لك أما فيما يتعلق بالهدايا التى تقدمها فعليك بعد أن تحقق بعض التقدم اذا كنت ترغب حقا فى ادخال السرور الى قلوب الآخرين * أقل من ٤ نقاط أنت أنانى فى بعض الشىء تفكر غالبا فى نفسك أكثر من تفكيرك فى الآخرين وتهتم بما تأخذ أكثر من اهتمامك بما تعطى.

****

هل أنت غريب الأطوار؟

فى أعمال كل منا شىء من الغرابة تميزه عن غيره ولكن نسبة هذه الغرابة تختلف بين شخص وآخر ، حاول أن تجيب

ـ هذه الأسئلة، ثم انظر الحل لتعرف مدى نسبة الغرابة فى
خصيتك : ـ

١ ـ هل تخاطر بأمر ما مهما بدا لك مستحيلاً؟ .

٢ ـ هل تأكل الفاكهة أو الحلوى قبل الطعام؟ .

٣ ـ هل تقوم بالأعمال ذاتها وفق نظام واحد لا يتغير كل
اح؟ .

٤ ـ هل ترتدى أكثر الألبسة غرابة وجنوناً؟ .

٥ ـ هل تحتفظ بملابسك القديمة فلا ترميها أو تتخلص
ا؟ .

٦ ـ هل تلبس جوربين مختلفين أو تنقى فردتى حذاء كل
دة بلون؟ (١).

٧ ـ هل تجمع أشياء غريبة (أزراراً ـ علب كبريت ـ
ـب . . الخ . . . ؟ .

٨ ـ هل تحب الاعتناء بترتيب بيتك؛ وهل تعتقد مثلا أنه

هل يعقل هذا؟ . . مراجعه.

يجب وضع إنائى زهور شبيهين من جانبى صورة ما؟ .

٩ ـ هل تفضل أن تلعب « من يخسر يربح» بدلا ،
الألعاب السائدة العادية؟ .

١٠ ـ هل تتسلى بالمشى الى الخلف فى الطريق العام؟!

١١ ـ هل تعيد الأشياء دائما الى مكانها؟ .

١٢ ـ هل تتمرن فى المرآة لايجاد حركات غريبة؟ .

* سجل نقطة واحدة كلما أجبت بـ « نعم » على الأسئلة ، ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ونقطه كلما أجبت « كلا » على الأسئلة ٣ ، ٥ ، ٨ ، ١١ .

* اذا تجاوز المجموع ١٠ نقاط فأنت مصاب بجنون غر الأطوار ولا شك أنك تضحك أصحابك ولكنك كثيرا ما تسب لنفسك المشاكل فى المطرسة والمنزل.

* بين ٧ ، ١٠ نقاط أنت غريب الأطوار ولا تحب تتصرف تصرف الآخرين وهذا دليل على أنك شخصية مميزة.

* بين ٣ ، ٧ نقاط أنت متعقل ، تبتعد عن الأض

وتفضل ألا تلفت الأنظار اليك قط طمعا فى أن تجلب لنفسك الراحة.

* أقل من ٣ نقاط، أنت متعقل جدا ولا تحاول قط أن تكون غريب الأطوار وأنك لست خفيف الظل.

****

هل أنت منظم؟

إذا أردت أن تعرف أنك منظم فأجب على أسئلة هذا الاختبار:

١ - عندما تنهض من النوم هل تحرص على ترتيب غرفتك.... نعم - لا.

٢ - هل تجد بسهولة كتابا أو قلماً أو أى شىء تبحث عنه فى غرفتك..... نعم - لا.

٣ - فى الصباح هل تجد بسهولة الجورب أو المشط أو المفاتيح بدون بحث أو تنقيب ...... نعم - لا.

٤ - هل تلتزم بجدول منظم يوفر لك الوقت لكافى للنوم

والراحة. . . . . . .نعم ـ لا.

٥ ـ هل تحرص على مظهرك عندما تخرج من المنزل؟. . . . نعم ـ لا.

٦ ـ هل تعودت من صغرك الاحتفاظ بأدواتك منظمة؟ . . . . .نعم ـ لا.

٧ ـ هل تؤمن بمقولة (الوقت من ذهب)؟. . . . . نعم ـ لا.

٨ ـ هل تحرص على ارتداء ساعة؟. . . . . نعم ـ لا.

٩ ـ هل تخرج من منزلك قبل ميعاد بدء عملك بوقت كاف؟. . . . . نعم ـ لا.

١٠ ـ هل لك وقت محدد للنهوض من النوم مهما تكن متعبا؟. . . . .نعم ـ لا.

١١ ـ هل تحرص على احترام مواعيدك. . . . . . . .نعم ـ لا.

١٢ ـ عند خروجك من المنزل هل تعرف كم فى حافظتك. . . .نعم ـ لا.

١٣ ـ هل تستطيع تنظيم رحلة لمجموعة من زملائك فى

الدراسة أو العمل.....نعم - لا.

١٤ - هل من الممكن أن تغسل الأكواب والصحون، بعد تناول وجبة الطعام وتضع كل شيء فى مكانه.... نعم - لا.

١٥ - هل تحرص على أن يكون دولابك منظما وكل شىء..... نعم - لا.

١٦ - عند قراءتك لكتاب هل تعيده لمكانه فى المكتبة..... نعم - لا.

١٧ - هل حبك لنظم الشعر يشعرك بأنك متميز عمن حولك.... نعم - لا.

١٨ - عند إقامة حفل عيد ميلاد هل تستعد قبل الموعد بيومين أو ثلاثة..... نعم - لا.

١٩ - هل تعتنى بنظافة منزلك؟..... نعم - لا.

٢٠ - هل تعتقد أن النظام أساس النجاح؟... نعم - لا.

* أعط نفسك درجة عن كل إجابة بنعم عن جميع الأسئلة.

* اذا حصلت على مجموع درجات ١٤ - ٢٠ درجة فأنت

انسان منظم جدا فى حياتك الخاصة والعامة وتتوافر لديك مزايا متعددة أهمها توفير الوقت والجهد والاستفادة من وقتك والاحساس بالراحة والابتعاد عن القلق كما أنك انسان متحضر وتدرك قيمة الوقت.

* وإذا حصلت على مجموع درجات من ٧ الى ١٣ درجة فأنت انسان غير منظم بالقدر الكافى وتحاول الاعتماد على الآخرين ويجب عليك أن تتحلى بالمزيد من العناية والنظام وثق فى أنك سوف تصبح انسانا منظماً إذا ما التزمت بالمحاولة.

* وإذا حصلت على مجموع ٦ درجات فأقل فأنت انسان فوضوى جداً ولا تدرك قيمة الوقت الذى يمر منك دون أن تستفيد منه لأنك لم تتعود على تحمل المسئولية؛ واحترام الوقت والنظام يعنى التحضر والاعتماد على النفس والإلتزام واحترام الآخرين وتحمل المسئولية فيجب أن تتحلى به وأن تستثمر وقتك، لأن النظام أساس النجاح فى الحياة.

****

هل تحب بطنك؟

هنا لك فرق كبير بين الذى يأكل ليشبع والذى يأكل ليتذوق الطعام الشهى [(١)]، وأنت؟ هل تهتم بفن الطباخه؟ بعض الشىء، كثيرا، بشغف، أم بتاتا.

أجب على هذه الأسئلة بنعم أو لا: -

١ - هل أنت سريع الغضب، اذا لم يكن الأكل جاهزا فى الوقت المناسب؟

٢ - هل تأكل المزيد بعد أن تكون قد شبعت؟.

٣ - وإذ لا يزال الطعام ساخنا هل تنتظر لكى يبرد بدلا من أن تنهمك فى الاكل وتحرق فمك؟.

٤ - عندما تدعى الى الفطور عند أحد أصدقائك، هل تسأل فور وصولك عن الطبق؟ [(٢)].

---

(١) أنظر إلى هذه المقولة-Mange pour vivre mais neis pas pour manger لتاكل حتى تعيش، ولا تعش لتأكل.. قسم الأمثال.. معجم فرنسى عربى للخيارى.. مراجعة.

(٢) يريد الطعام.. مراجعه

٥ ـ عندما يقدم إليك هو طبقا شهيا؟ هل تسأل عن طريق تحضيره والمقادير؟ .

٦ ـ هل تخصص كل مصروفك لشراء بعض الألعاب والكتب بدلا من شراء الحلويات؟ .

٧ ـ هل يصعب عليك الحرمان من مشاهدة التليفزيون أكثر من الحرمان من الفاكهة والحلوى؟ .

٨ ـ هل تحضر الصلصة المناسبة مع كل طبق تقوم بتهيئته؟ .

٩ ـ هل تتوقف وأنت فى طريقك الى المدرسة أمام واجهات محلات الحلويات أم اللحومات؟ .

١٠ ـ اذا كان لديك عند التعصيره قطعة خبز وبعض الشوكالاته، هل تأكل الشوكولاته قبل كل شىء؟ .

١١ ـ لا تبالى بكيفية تحضير الطبق ومقاديره شرطَ أن يكون شهيا؟ .

١٢ ـ هل تتوصل دائما إلى أن تنال أكبر حصة من الجاتوه؟ .

* سجل نقطة واحدة كلما أجبت بـ « نعم » على الأسئلة !



، ٢ ، ٤ ، ٥ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ونقطة واحدة كلما أجبت بـ « كلا » على الأسئلة ٣ ، ٦ ، ٧ ، ١١ .

* اذا كان مجموع نقاطك أكثر من ٨ فأنت تحب بطنك وقد يكون بلا شك صاحب بطن عظيم وأنف متورم أحمر اللون إلا إذا تمالكت نفسك وتعلمت الاعتدال وهذا ما يرجى منك.

* بين ٤ ، ٨ ، نقاط فأنت تعرف جيدا بأن الإنسان عليه أن يأكل ليعيش وليس أن يعيش ليأكل [1]. فلا تسمح لنفسك أن تكون عبد بطنك وهذا عظيم.

* أقل من ٤ نقاط، فأنت لا تهتم الا بالقليل مما تأكل مع أن هنا لك مأكولات شهية عليك أن تتذوقها وتستلذ بها.

****

هل أنت سائق محترف؟

لكى تتأكد من الإجابة الصحيحة، عليك أن تجيب على الأسئلة التى تناسبك وذلك من خلال الإجابات الموضحة أمام

(١) راجع المقولة بالصحيفة السابقة ومدلولها الفرنسى. . مراجعه.

كل سؤال :ـ

١ ـ ما متوسط السرعة التى كنت تسير بها فى آخر رحلة طويلة قمت بها؟

أ ـ ٨٠ كم فى الساعة ب ـ ٩٠ كم فى الساعه

جـ ـ لا أذكر .

٢ ـ هل يحدث أن يدور بينك وبين زوجك حديث هام أثناء القيام برحلة طويلة؟

أ ـ نعم ب ـ لا

٣ ـ إذا أردت أن تتناول غذاءك أثناء رحلتك، فأين تفضل الذهاب؟

أ ـ إلى محل اخدم نفسك ؟

ب ـ إلى مطعم كبير تقدم فيه الوجبات الكاملة؟

٤ ـ متى غيرت آخر مرة مسّاحتى السيارة وتأكدت من أنهما تعملان بكفاءة؟

أ ـ منذ ١٢ شهراً ب ـ منذ ١٨ شهراً جـ ـ منذ ٢٤ شهراً.

٥ ـ متى تتأكد من أن كشافات السيارة تعمل كما يجب؟

أ ـ قبل القيام برحلة طويلة ولو كانت القيادة فى ضوء النهار فقط. ب ـ عند الرحيل الليلى

جـ ـ فى موعد سنوى محدد.

٦ ـ هناك سيارتان تسيران بسرعة ١٠٠ كم/ ساعة وبينهما مسافة قدرها ٤٠ متراً تقريباً فاذا توقفت أولاها فجأة فبعدكم ثانية يجب أن يتوقف قائد السيارة الأخرى حتى لا يصطدم بالأولى؟.

أ ـ بعد ثانية واحدة — ب ـ بعد ثلاث ثوان

ج ـ بعد خمس ثوان.

٧ ـ فى رحلتك القادمة هل تفضل أن تقطع ٥٠كم اضافية لكى تتناول غذاءك [1]. فى مطعم فاخر، علما بأنك سوف تقود سيارتك مسافة طويلة أخرى بعد ذلك؟

---

(١) الغذاء هو مطلق الطعام nourriture والغداء: وجبة الظهيرة jeu- de nerre pas معجم فرنسى عربى للخيارى.. مراجعه.

أ ـ نعم ب ـ لا.

٨ ـ ام أنك تفضل الاكتفاء بسندوتش صغير تتناوله أثناء القيادة؟. أ ـ نعم ب ـ لا.

٩ ـ عند قيامك برحلة طويلة لزيارة بعض الأصدقاء هل تطلب منهم انتظارك على الغداء أو العشاء عقب وصولك؟

أ ـ نعم ب ـ لا.

١٠ ـ ماذا تفعل عندما يبطىء قائد السيارة التى أمامك فجأة بعد أن يكون قد تخطاك؟

أ ـ هل تحاول اللحاق به؟

ب ـ تعطيه إشارة ضوئية لا يضاح خطئه

جـ ـ تحاول الإبطاء.

١١ ـ هل تتذكر عدد السيارات التى تخطتك فى آخر رحلة قمت بها؟ أ ـ لا يزيد عن عشر

ب ـ حوالى عشرين جـ ـ لا أذكر.

١٢ ـ ما هى الصفة التى تهمك أكثر من هذه الصفات؟

أ ـ ذراع السرعة فى الأرضية

ب ـ أثاث السيارة مريح

جـ ـ سرعتها تتعدى مائتى كم / ساعة

د ـ وسائل الأمان متوافرة فيها.

١٣ ـ إذا أحدث الأطفال شغبا أثناء الرحلة فمن الذى يجب أن يهدئهم؟

أ ـ زوجتك ب ـ أنت.

١٤ـ كثير من الأطفال يتمنون أن يصبحوا ذات اليوم من أبطال سباق السيارات فهل تأسف لأنك لم تحقق لنفسك هذه الأمنية؟

أ ـ نعم ب ـ لا.

١٥ ـ هل تشجع السفر بالقطار أو بالطائرة خاصة بعد القوانين الجديدة التى تلزم قائد السيارة بربط حزام الأمان وتخفيض السرعة؟

أ ـ نعم ب ـ لا.

١٦ - فى اليوم الذى اشتريت فيه سيارة هل أحسست بأنك تحب زوجتك حباً شديداً؟

أ - نعم ب - لا.

١٧ - هل يمكنك أن تعيد اختبار القيادة؟

أ - نعم ب - لا.

١٨ - اذا كانت هناك حصص مجانية لتحسين القيادة فهل تفضل الاشتراك فيها علما بأنها سوف تمنعك عن الرحيل فى إجازتك الأسبوعية؟

أ - نعم ب - لا.

١٩ - هل تعتقد أنك تقود أفضل من كل السائقين الآخرين؟

أ - نعم ب - لا.

٢٠ - اذا اشتريت سيارة جديدة فكيف تختارها؟

أ - وحدك ب - بالاشتراك مع زوجتك.

٢١ - متى تقوم بتنظيف سيارتك وغسلها؟

أ - كل أسبوع ب - كل أسبوعين

جـ ـ كل شهر.

٢٢ ـ ماذا تحمل فى حقيبة السيارة قبل أن ترحل لقضاء عطلة الصيف؟

أ ـ كل ما يفيد وأحيانا أشياء إضافية.

ب ـ أم أنك تفضل البقاء بنفس الملابس لأكثر من يوم.

٢٣ ـ إذا كان عليك أن تقطع ٨٠٠ كم فكم مرة تتوقف فى الطريق؟

أ ـ مرتين　　ب ـ ٣مرات　　جـ ـ ٤ مرات على الأقل

٢٤ ـ اذا كان الجو حاراً يوم الرحلة فماذا تفعل لطفلك؟

أ ـ أن يكون عارياً　　ب ـ أن يكون مرتديا ملابسه [1].

٢٥ ـ هل أنت مستعد لا تدفع ضريبة من أجل مجتنية السفر بالقطارات؟

أ ـ نعم　　ب ـ لا.

---

(١) وأقول بملابس مناسبة خفيفة.. مراجعه.

٢٦ ـ ما هو اللون الذى تفضله لسيارتك؟

أ ـ اللون الفاتح ب ـ اللون القائم جـ ـ غير مهم.

٢٧ ـ هل زودت سيارتك بالصور اللاصقة أو باله تنبيه متعددة الأصوات (سرينا)؟

أ ـ نعم ب ـ لا.

٢٨ ـ هل تعطى سيارتك بسهولة لصديق لك يكون فى حاجة اليها؟

أ ـ نعم ب ـ لا.

٢٩ ـ متى يستطيع الطفل حديث الولادة أن يصحبك فى رحلة لمسافة أكثر من ٣٣٠ كم؟

أ ـ بعد ثمانية أيام من الولادة.

ب ـ بعد خمسة عشر يوما

جـ ـ بعد واحد وعشرين يوما.

٣٠ ـ كيف تفضل أن يرحل معك طفلك؟

أ ـ ومعدته خالية

ب ـ بعد أن يتناول رضعته.

* الإجابات الصحيحة :ـ

١ ـ جـ ، ٢ ـ ب ، ٣ ـ جـ ، ٤ ـ جـ ، ٥ ـ أ ،

٦ ـ أ ، ٧ ـ ب ، ٩ ـ ب ، ١٠ ـ جـ ، ١١ ـ جـ ،

١٢ ـ جـ ، ١٣ ـ ب ، ١٤ ـ ب ، ١٥ ـ ب ، ١٦ ـ جـ،

١٧ ـ أ ، ١٨ ـ أ ، ١٩ ـ ب ، ٢٠ ـ ب ، ٢١ ـ جـ ،

٢٢ ـ ب ، ٢٣ ـ جـ ، ٢٤ ـ ب ، ٢٥ ـ أ ، ٢٦ ـ أ،

٢٧ ـ ب ، ٢٨ ـ أ ، ٢٩ ـ جـ ، ٣٠ ـ أ.

****

* والآن تستطيع أن تقارن عدد اجاباتك الصحيحة بالجدول المذكور أعلاه لتعرف كم درجة حصلت عليها :ـ

* فاذا حصلت على أقل من ١٣ فان شخصيتك متأثرة بدرجة كبيرة بالسيارة؛ فهى بالنسبة لك رمز النجاح الاجتماعى ورمز القوة والرجولة وأنك تعتقد أن القوانين واللوائح قد

وضعت للآخرين وليس لك وأنك بمخالفتها تستطيع أن تحمى نفسك من الخطر والحوادث التى لا تحدث الا لغيرك الذين لا يجيدون القيادة وأن السيارة بالنسبة لك هى احدى الوسائل التى تستطيع بها أن تهرب من همومك ومتاعبك العائلية والإجتماعية ثم هى أولا وأخيرا الوسيلة التى تثبت بها قوتك وشخصيتك وكل ما يصيبها فى نفس الوقت أنك تنسى بلا شك أن الأمن يتوقف عادة على احساسك بمسئولياتك وغيرك من السائقين كما تنسى أنك لست وحدك الذى يتحمل نتائج إهمالك وأن أطفالك يكونون أكثر عرضة لنتائج هذا الاهمال وأن السرعة الجنونية تتسبب فى حادث بين كل أربع حوادث.

* وإذا حصلت على درجات أقل من ٢٣ درجة: فأنت قائد حذر بلا شك ولكنك تبدو واثقا بنفسك أكثر من اللازم وحتى اذا كنت تعرف حدودك وقدراتك تماما فأنت تحاول أن تقلد من هم أكبر منك قدرة، إنك لا تدع سيارة تتخطاك إلا إذا اهتممت بماركتها ومدى قوتها، أما عن زوجتك وأولادك؛ ولا شك أن راحتهم تتوقف على الطريقة التى تقود بها سيارتك أثناء الرحلة وعندما تطلق لسيارتك العنان فانك تحس بكفاءتك وتحاول أن

تحاكى الآخرين الذين يرتكبون مخالفات رهيبة وأن السيارة لا تناسبك وهى بهذا خطر عليك وعلى أسرتك.

* أما ذا حصلت على أكثر من ٢٢ درجة: فالسيارة بالنسبة لك وسيلة انتقال هامة ولكنك تعرف جميع أخطارها إنك تهتم بلونها سواء كانت حمراء أو زرقاء انما المهم عندك مدى الأمان والراحة التى تتيحها لك؛ إن الوصول الى آخر الرحلة بدون تعب أو مشاكل هو هدفك الوحيد، أما إذا كانت لديك ميول عدوانية فأنت تمارسها فى أمور أخرى غير قيادة السيارة فحياتك وحياة أسرتك أمران مرتبطان تماما بطريقتك فى القيادة ولذلك فأنت لا تتعدى الحد المعقول للسرعه وتضع دائما حزام الأمان ولا تقود السيارة وأنت غير كامل الوعى والمزاج وتتبع جميع قواعد المرور بأمانة واخلاص والتزام.

****

هل تعتقد فى التنجيم؟

تشير الاحصائيات إلى أن ثلثى الناس فى العالم يعرفون البرج الذى ولدوافيه؟ وأن أغلب هؤلاء يعتقدون فيه نسبيا ولكن لا يمنع من أن هناك كثيراً ممن يجهلون ذلك جهلا تاما بل

يكرهون التحدث عن الفلك وأسراره ويشاع أن علم الفلك يستطيع تحديد طبائعنا ومعرفة الأحداث التى نقابلها فى حياتنا برصد مراكز النجوم ساعة أن نولد وهذا الطالع يرتكز على قاعدة أساسية هى فلك البروج المعروف بين العامة ببرج الميلاد، حيث تسير الشمس فى خط ظاهر مخترقة فى مسارها الأبراج الاثنى عشرة وهى: الحمل ، الثور ، الجوزاء ، السرطان ، الأسد ، العذراء ، الميزان ، العقرب ، القوس ، الجدى ، الدلو ، الحوت ، وبما أن كلا منا يعرف البرج الذى ولد فيه فهو يستطيع بسهولة أن يعرف حقائق كثيرة عن نفسه باعتبار أن مركز الشمس عند الميلاد له تأثير كبير على شخصية المولود! ولعلنا نتساءل هل هذا الكلام كله صدق أم أن به الكثير من الكذب؟ [1]. فنحن نريد أن تجيبوا على أسئلة الاختبار (أ) الذى يعتبر موجها لمعرفة ودرجة الثقافة الفلكية ودرجة استيعاب علوم الكواكب ، والرجاء الرد بعناية وروية إذ أن هذه الاجابات ضرورية لارتباطها بالأسئلة الخاصة بالاختيار ب.

---

(١) تمارسان . . مراجعة.

(١) تتمتعين . . مراجعه.

الاختيار أ : ـ

ما درجة ثقافتك الفلكية ودرجة ارتباطك بالتنجيم :

الجزء الأول:

١ ـ هل تعرف برج مولدك؟ نعم ـ لا .

٢ ـ هل تعرف معنى « برج المولد»؟ نعم ـ لا .

٣ ـ هل تعرف المعنى الفنى لاصطلاح (علامة الطالع)؟ نعم ـ لا .

٤ ـ هل تعرف علامة طالعك؟ نعم ـ لا .

٥ ـ هل تستطيع أن ترسم الخطوط الرئيسية العريضة والتأثير النفسى لكل برج من الأبراج الأثنى عشر ؟ نعم ـ لا .

الجزء الثانى : ـ

٦ ـ هل تتابع فى الجرائد باب « حظك اليوم» ولو بطريقة غير منتظمة؟ نعم ـ لا .

٧ ـ هل تعتقد أن هناك أخباراً صادقة فيما ينشر فى الجرائد على لسان الأخصائيين الفلكيين؟ نعم ـ لا .

٨ - هل تهتم بشكل عام بموضوع التنجيم؟ نعم - لا.

٩ - هل سبق لك شراء كتاب أو أكثر عن الأبراج؟

نعم - لا.

١٠ - هل لجأت ذات مرة الى منجم ليكشف لك الطالع أو على الأقل هل تفكر فى ذلك اذا ما سنحت لك الفرصة؟

نعم - لا.

* الجزء الأول من الاختبار أ مقصود به معرفه ثقافتك الفلكية أما الجزء الثانى فهو خاص بمجموع العوامل المحددة لسلوكك ومن السهل بالطبع وصفك فيما بين ما هو جهل تام بالفلك وما هو خبرة متوسط لا بأس بها، كما أن الإجابات الصحيحة على جزئى الاختبار أ ستساعدنا فى الوصول الى أحسن النتائج.

ولننتقل الى الجزء الثانى من تجربتنا وهو الاختبار ب

* سنعطيك ١٢ وصفا ذاتيا كل منها يمثل برجا من الأبراج وعليك أن تختار الوصف الذى ينطبق عليك ونحن نعرفك أن هذه الأوصاف قد وضعت بأيدى منجمين اشتركوا فى العمل

مع علماء نفسيين وتمت طبقا للجداول الفلكية المعروفة وكل وصف منها يتوافق تماما مع طراز برج من الأبراج ولكننا لا نحدد ذلك عن قصد وعليك الآن أن تقرأ الأثنى عشر وصفا مع وضع علامة واحدة فقط أمام الوصف الذى تراه ينطبق عليك :-

١ - أحب الحياة فى الهواء الطلق وأحب الرياضة وأمقت مقتاً شديداً أن تصدر اليّ أوامر ناهيه بأى شكل من الأشكال، إنى أعشق الحرية وأحب الفكاهة والرحلات والحيوانات.

٢ - لا أغير رأيى أبداً اذا ما عزمت على أن أفعل شيئاً وأكون عنيدًا للغاية حين أشعر أننى على حق ولكننى متساهل بشكل عام حلو المعاشرة وأحتفظ بهدوئى حين أدافع عن رأيى.

٣ - أنا متحمس دائما أكثر من اللازم ولا أكف أبدا عن العمل والتفكير فيه وكثيرا ما أقوم بأكثر من عمل فى وقت واحد وحين أقتنع بأهمية مشروع ما فإننى أستطيع أن أنكبّ على العمل لساعات طويلة وأنى أحب المتحدث وأتحدث بسرعة وكثيرا ما أبالغ.

٤ - أحب الكمال وأهتم بالتفاصيل الصغيرة وأرى أنها مهمة



جداً بينما لا يلتفت غيرى اليها على الإطلاق، وأنا لا أنتهى من عمل الا بعد أن أكون فى شكل يرضينى ويرى أغلب الناس أنى ميال للنقد ولكنى أنقذ نفسى أكثر وأقسى مما أنقذ غيرى أى قد أتهاون مع غيرى ولكنى أبدًا لا أتساهل مع نفسى.

٥ ـ أنا مرح بطبيعتى وأحب أن أنشر المرح فى المكان الذى أوجد فيه ويسعدنى أن أرى كل من حولى سعداء كما أنى لا أحاول اخفاء شعورى، علاوة على أنى متفائل دائما، وأحب ان يوافقنى أصدقائى على كل أهوائى وأكون فى مقابل ذلك كريما (جياشاً) مع أصدقائى.

٦ ـ أحب العمل الفنى الخلاق ، الرسم، وضع الموسيقى، الكتاب، وأحب أن أصلح بين صديقين اختلفت آراؤهما وأرى نفسى موهوباً فى ذلك، لدىَّ ملكة فهم الرأى والرأى الآخر وأستطيع أن أرى الوجهين المتعارضين لمشكلة أو معضلة ما.

٧ ـ أنا من ذوى الميول التجارية وأعرف كيف أربح وأحب أن أعمل فى وظائف الإدارة ومع ذلك فان لى جانبا حساساً عاطفيا لا يعرفه الا أصدقائى المقربون وحين أكون بين جمع من

الناس أظل محتفظاً بهدوئى وبرود أعصابى ولا يبدو على وجهى ما يدور بخاطرى برغم الظروف.

٨ ـ أحب أن أختم كل عمل أبدأه وكل من يعرفوننى يقولون إنى قوى الشخصية وإننى أصل الى هدفى بحكمه وإصرار كما أنى محب غيور.

٩ ـ أحب أن أكون المتكلم وأجيد استعمال الكلمات فى مواضعها سواء فى الحديث أو فى الكتابة وكثيرا ما أكون أنا المتحدث الوحيد ومع ذلك فكل أصدقائى يحبون حديثى ويجدون فيه حلاوة ومتعةه إلا أننى متقلب الأهواء بالرغم مما أتحلى به من رزانة وتعقل وحكمة.

١٠ ـ من السهل إثارة نواحى العطف فى نفسى وأنا ميال الى مساعدة الناس بل إنى أفضل أن أساعد الناس على أن أكسب مالا وفيراً ورغم كثرة أحلام اليقظة عندى إلا أننى فى العادة أحصل على أفضل النتائج لأنى أهتم بمظهر الأشياء قدر اهتمامى بالانطباع الذى تتركه فى نفسى.

١١ ـ الحياة الأسرية هى أهم ما يشغل بالى اذ لا أشعر

بالراحة والسعادة الا حين أكون فى بيتى بين أولادى وأنا شغوف بأزهار حديقتى الصغيرة وبالحيوانات الأليفة التى يربيها أولادى ولا أحب مغادرة دارى واذا أردت أن أتسلى بوقت ممتع فإنى أفضل أن أقوم بالطهى أو ببعض أعمال الديكور للغرف.

١٢ - يمتلئ بالى (ذهنى) بالأفكار الجديدة وأحب الابتكار والاختراع ولا أقبل الا رأيى وأرفض آراء الآخرين وتسير حياتى وفق نظام دقيق وأنا مولع بالاطلاع لأزيد من ثقافتى وعندى ذاكرة جيدة تستوعب ما أقرأ ، قد يلومنى البعض لأنى مثالى أكثر من اللازم وأكره أن أناقش من هم فى مستوى ذكاء عادى أو متوسط.

****

هل تملكين شخصية مستقلة؟

للفتيات فقط :-* هل تحتاجين فى حياتك الى قائد يملى عليك نمط حياتك أم أنك تنفردين بآرائك الخاصة ومنهجك الشخصى؟.

* الاختبار التالى يلقى الضوء على هذا الجانب من

شخصيتك من خلال هذه الأسئلة والأجوبة.

١ ـ تذهبين مع الصديقات الى أحد المقاهى [١]. فى مراكز التسوق وهناك تقررين الذهاب الى المرحاض حيث تجدين الصديقات وقد أخذن يكتبن بأقلام الحبر على الجدران! ماذا تفعلين؟

أ ـ تتأملين دون حراك إلى أن ترمقك صديقتك بنظرة لتحثك على المشاركة فتبدئين الكتابة بدورك.

ب ـ تهزين رأسك وتغسلين يديك ثم تغادرين المكان.

جـ ـ تملين عليهم محاضرة بأن ما يفعلن غير أخلاقى وتعطينهن مناديل ورقية لمسح الكتابات عن الجدار.

٢ ـ إحدى الفتيات الشهيرات فى المدرسه من لا تحبذين بالضرورة تصرفاتهن تدعوك الى حفلة فى منزلها

أ ـ تقولين لها إنك لا تحبين تلك الحفلات ولا تقبلين الدعوة.

---

(١) كالكافتريا.. مراجعة.

ب ـ تشكرينها على الدعوة وترفضينها بلطف.

جـ ـ توافقين على الذهاب بحماسة لكى تظهرى للأخريات أنك صديقة لهذه الفتاة.

٣ ـ هذا وقت انتخابات اتحاد الطلاب فى المدرسة فتتقدمين للمشاركة بما أنك تهتمين بشؤون السياسة ولأنك:ـ

أ ـ تأملين فى أن تحرك مشاركتك الأوضاع فتغيرى الأحوال الى الأفضل وخصوصا مسألة الازدحام فى الكافتيريا.

ب ـ تأملين في أنك حين تستلمين القيادة سوف تجبرين الأخريات على القيام بما تريدين.

جـ ـ تحبين المشاركة لأنك متأكدة من أنك ستثيرين إعجاب الأخريات.

٤ ـ كل الصديقات يحاولن إطالة شعورهن لمحاكاة موضة الموسم؛ ماذا تفعلين أنت؟

أ ـ تقصين شعرك قصيراً أكثر من المعتاد.

ب ـ تطيلين شعرك تماما مثل الأخريات.

جـ - تقررين أن الشعر يليق بك أكثر ولكنك تحاولين العثور على أكثر من طريقة واحدة لتصفيفه.

٥ - كل الطالبات فى المدرسة يفضلن مغنية واحدة معينة ماذا عنك أنت؟

أ - لقد استمعت لأغنياتها ولكن تفضلين أنواعها أخرى من الموسيقى.

ب - أنت لا تحبذين فعلا أغنياتها ولكنك مع ذلك تحتفظين بصورتها معلقة على خزانتك لكى تعتقد الأخريات بأنك مثيرة للإهتمام.

جـ - أنت لا تسمحين لنفسك بأن تعجبى بمغنية انتشرت أغنياتها كالفيروس فى المدرسة كلها.

٦ - صديقة لك من أيام المدرسة الابتدائية انتسبت الى مدرستك الثانوية وألفيتيها قد اكتسبت من الوزن الزائد وأخذت تتعرض للمزاج الثقيل من قبل صديقاتك الأخريات ماذا تفعلين حيال هذا الموضوع؟

أ - تتعاطفين معها وتحاولين تعزيز صداقتكما لأنها فعلا

انسانة رائعة.

ب ـ تعاملينها بلطف الا أنك مع ذلك لا تدافعين عنها أمام الصديقات ولا تسعين للخروج برفقتها.

جـ ـ تصطحبينها معك الى إحدى الحفلات لدى إحدى الصديقات وتقررين أن تظهرى مدى الاحسان الذى تتمتعين به أمام الآخرين حتى ولو شعروا بالإستياء.

٧ ـ حين يدور النقاش حول موضوع أو قضية اجتماعية معينة مثل (الموت الرحيم)! [1]. أو الفتيات (فى الجيش)! كيف تشاركين فى الحديث؟

أ ـ تفضلين عدم الافصاح عن رأيك الحقيقى لئلا تثيرى ردود فعل غير مرغوب فترفضك الأخريات.

ب ـ تعبرين عن رأيك بصراحة وتستمعين لآراء الأخريات أيضا.

جـ ـ تسيطرين على الحديث الدائر سعيا منك لأقناع

(١) فيما نرى هو نوع انتحار.. فراجعه.. فلولا دعاء يخفف به المرض ووطأته، وقرآن يتلى.. مراجعه.

الأخريات بأنك على حق.

٨ - تحاولين مع صديقاتك اختيار فلم معين لمشاهدته معاً وحين يقع الرأى على فلم فماذا تقولين؟

أ - إنه فلم فاشل أو أنه فلم ممتع فعلا وذلك بناء على آراء قد سمعتها من الأخريات.

ب - تعلقين سلبا على كل الاقتراحات التى تقدمها الأخريات حتى تقنعيهن برأيك ثم تقترحين فلما لا يناسب سواك.

جـ - تقولين لهن إنك قد اخترت الفلم فى المرة الماضية واليوم جاء دورهن فى الاختبار حيث إنك ستقبلين أى اقتراح يقدمنه الا أنك تقدمين النصيحة من خلال ترديد نقد حول الفلم الذى قرأته فى الصحف.

٩ - لم يسبق لك أن التقيت بالفتاة التى قالت ابنة عمك إنها أساءت إليها؛ كيف تتصرفين معها حين تصادفينها فى مركز التسوق لأول مرة؟ أ - تواجهينها وتخبرينها بما سمعته عنها.

ب - تشيرين اليها أمام الأخريات وتخبرينهن بالأشياء

الفظيعة التى سمعتها عنها.

جـ - تستنتجين أن لكل انسان حكما مختلفا على الأخريات وبالتالى تقررين تجاهل الفتاة.

١٠ - أنت مدعوة لحفلة رائعة هذا الأسبوع وتودين الظهور بأجمل صورة ماذا تفعلين؟

أ - تطلبين من صديقتك أن تفتح خزانة ملابسك [١]. وتختار لك على ذوقها.

ب - تستعلمين عن نوع الملابس الخاصة بهذه الحفلة ومن ثم تختارين ما يناسب من الملابس المتوافرة لديك.

جـ - تحددين خياراتك باثنين وتطلبين من صديقتك أن تعطيك رأيها حول أفضلها.

* **النقاط: -**

١ - أ - ١ ، ب ٢ ، جـ ٣.

٢ - أ - ٣ ، ب ٢ ، جـ ١.

---

(١) هو الدولاب L'armoire معجم فرنسى للخيارى.. مراجعه.

٣ ـ أ ـ ٢ ، ب ٣ ، جـ ـ ١ .

٤ ـ أ ـ ٣ ، ب ١ ، جـ ـ ٢ .

٥ ـ أ ـ ٢ ، ب ١ ، جـ ـ ٣.

٦ ـ أ ـ ٢ ، ب ١ ، جـ ـ ٣.

٧ ـ أ ـ ١ ، ب ٢ ، جـ ـ ٣.

٨ ـ أ ـ ١ ، ب ٣ ، جـ ـ ٢ .

٩ ـ أ ـ ٣، ب ـ ١ ، جـ ـ ٢ .

١٠ ـ أ ـ ١ ، ب ٣ ، جـ ـ ٢ .

النتائج: ـ * من ١٠ ـ ١٦ نقطة أنت مثال لمن يخضعن لقيادة الأخريات فعلى الرغم من أن الانسان المرن السهل القياد يعتبر شخصية محببة إلا أنك تبالغين فى الخضوع لرغبات الآخرين والتغاضى عن آرائك الخاصة بسبب شعورك العارم بعدم الثقة بالنفس، فحذار من تنامى هذا الشعور لأنه فى المستقبل القريب سوف يجعل الأخريات يتجاهلن وجودك تماما فلاتخافى من التعبير عن رأيك واستخدمى الحكمة فى كل

تحركاتك.

* من ١٧ إلى ٢٣ نقطة: أنت من أصحاب الرأى الحر ولا ترددين فى التعبير عن أفكارك عندما يحين الوقت لذلك كما أنك مرنة فى التعاطى مع الأخريات وتتمكنين من الخوض فى النقاشات البناءة من دون التورط فى مشادات بسبب خلافات فى الرأى لذا فأنت واثقة من نفسك ومن آرائك ولا تمانعين مع ذلك من الاستماع لما تقوله الأخريات بل إنك قد تتبنين الآراء التى تجدينها منطقية.

* من ٢٤ الى ٣٠ نقطة:ـ

أنت من النوع الديكتاتورى بامتياز فأنت لا تفرضين رأيك على الأخريات وحسب بل وتصرين على تجاهل آرائهن وعدم الإصغاء الا لصوتك أنت أما إذا ما واجهت معارضة وإن خفيفة من المحيطات بك فأنت سرعان ما تثورين وتستائين ، هنا نقول لك إن هذا التصرف لاينم عن القوة كما تعتقدين، بل هو دليل على شعورك هذا بالسيطرة على الأخريات، حذار من الانحراف خلف هذه التصرفات لأنك ستفقدين صاحبات

النفوس الضعيفة وحاولى التصرف بمرونة أكبر واحترام لآراء الأخريات.

****

هل يستحقك خطيبك؟

للفتيات فقط: ـ

تتساءلين أحيانا هل يستحقنى خطيبى؟ فهو نادراً ما يقوم بواجباته الاجتماعية معك؟ لا يصدق فى مواعيد. ولا يصدق فى عاطفته؛ قاس فى واقعيته، بل أنت فراشة ملونة سابحة فى فضاء الخيال الواسع، لكن ماذا يعنى خطيبك فى عدم مبالاته العفوية نحوك؟ هل يريد حقا إيذاءك فى الإيقاع بك فى هاويه الشكوك الدامية فجّربى هذا الاختبار فالاختبار النفسى ينجيك ويسقط عنك الريب والشك وانشغال البال.

١ ـ عندما يعدك بأنه سيتصل بك هاتفيا ولكنه لا يفعل؟

أ ـ فهل يأتى فى اليوم التالى ومعه باقة أزهار ليعتذر بنعومه عن غلطته المقصودة.

ب ـ ينتظر « تليفونك » ناسيا أنه قد وعدك بأن يكون هو

البادىء بالاتصال بك؟

٢ ـ عندما ترافقينه الى مباراة رياضية فهل [١]:

أ ـ يقدمك الى زملائه ويبقى جانبك طول الوقت!؟

ب ـ يختفى مع أصدقائه وينتظرك وأنت تراقبين المباراة وحدك وفى انتظار مجيئه؟.

٣ ـ عندما تتعطل سيارته فجاة وانتما معاً فى نزهة فهل:

أ ـ يطلب منك البقاء فى السيارة والاستماع الى الكاسيت ريثما يبحث هو عمن يساعده فى اصلاح عطل السيارة.

ب ـ يطلب منك مشاركته فى دفع السيارة الى أقرب محطة على الطريق.

٤ ـ عندما يغادرك فى مهمة عملية تستغرق بعض الوقت فهل: أ ـ يصطحبك قبل سفره بليلة الى أحد المقاهى أو المطاعم ليودعك فى سهرة ناعمة.

---

(١) قلنا إن الخطبة ما هى إلا وعد بالزواج.. ولا يحق للخاطب الانفراد بالمخطوبة إلا مع ذى محرم.. وفى حدود البيت.. مراجعه.

ب - يتصل بك قبل سفره لئلا تفتقدى غيابه اذا أجريت الاتصال به.

٥ - عندما تمرضين فجأة هل:-

أ - يزورك يوميا ويحمل لك المجلات والكتب ليسليك؟

- يتصل بك هاتفيا لأنه يخاف العدوى ٦ - عندما تصبغين شعرك من أجله وتصبحين شقراء أكراما لعينيه فهل:-

أ - يفرح كثيراً لأنك تحققين له ما يسعده ويرضيه؟

ب - يقول لك صحيح: إن هذا اللون يعجبنى ولكن لا يليق بك؟.

٧ - عندما يصطحبك معه للمرة الأولى فهل:-

أ - يأخذك الى السينما، ثم الى مطعم فاخر؟

ب - يجلس معك فى حديقة عامة ويخبرك عن مسلسل غرامياته السابقة؟

٨ - عندما يذهب فى رحلة مع عائلته فهل:

أ ـ يكتب لك ويبعث لك بطاقة بين يوم وآخر.

ب ـ لا يزعج نفسه بالاتصال بك بل يكتفى بالاعتذار لك عندما يراك لأنه نسى.

٩ ـ عندما تتناولين طعام الغداء معا فهل:

أ ـ يدفع الحساب كاملا عنك وعنه؟

ب ـ يعتذر لأنه نسى محفظته فى البيت؟

* اذا أجبت بنعم على جميع الأسئلة ذات الرقم أ فأنت فتاة محظوظة وخطيبك من الشباب النادرين صدقاً وحباً لذلك فهو جدير بك.

* إن كانت أجوبتك أو معظمها على الرقم ب فأنت عبدة حبك وتتضاءلين تحت عنفوان خطيبك وتضعفين أمام سطوته وتمرده وننصحك بالثورة على هذا النوع من الخُطاب لأن الحب قوة لا ضعف وأسى

****

امتحن زواجك ؟

(للزوجات والأزواج)

اختبار للآباء والأمهات.. وهو هل وفقت الى تحقيق السعادة فى زواجك؟ إن جواب هذا السؤال يتوقف عليك أنت دون سواك.. يتوقف على النصيب الذى تساهم به فى الحياة الزوجية وعلى الأسلوب الذى تتبعه مع زميلك فى هذه الشركة (شركة العمر) وهاتان مجموعتان من الأسئلة احداهما للزوجات والأخرى للأزواج وكل ما عليك هو أن تضع « نعم » أو « لا » امام كل سؤال فى المجموعة الخاصة بك وحين تفرغ من الإجابة انظر النتيجة منحزاها فى النهاية.

*****

(١)

• للزوجات •

١ ـ هل تبثين زوجك الثقة بنفسه وتشعرينه بأنه حاميك وراعيك؟ .

٢ ـ هل تكبحين أى ميل فى نفسك للرئاسة والتحكم؟ .

٣ ـ هل أنت وفيّة لزوجك على الدوام؟ .

٤ ـ هل تصدين أمك وأهلك عن التدخل بينك وبين زوجك؟ .

٥ ـ هل تحتفين بأهله وتحترمينهم؟ .

٦ ـ هل تدبرين ميزانية البيت لتعيشا فى حدود دخلكما؟ .

٧ ـ هل تقبلين راضية على التعاون فى أى أمر لتحسين أمور الأسرة عامة؟ .

٨ ـ هل لديك من الانصاف ما يحفزك على اتقان الطهى وتدبير المنزل؟ .



٩ - هل تتغاضين عن عادات زوجك غير المقصودة كتنفيض رماد السجائر على الأرض؟ .

١٠ - هل يستطيع زوجك الاعتماد عليك فى اكرام الضيوف دون تَذَمُّر منك؟ .

١١ - هل تتسامحين معه اذا شعر برغبة فى قضاء بعض الوقت مع أصدقائه من الرجال؟ .

١٢- هل عنيت بتنمية ذهنك وميولك لتكونى زميلةلبقة ذكية؟ .

١٣ - هل يستطيع أن يحدثك عن عمله وآماله وآلامه وهو مطمئن الى أنك تفهمينه وتعطفين عليه؟ .

١٤ - هل تستطيعين أن تعتمدى على نفسك فلا ترهقيه بأمور فى وسعك أنت أداؤها بنفسك؟ .

١٥- هل تكتمين الأنين والشكوى اذا أصابك صداع أوتعب؟ .

١٦ - هل تبذلين قصارى جهدك ليكون بيتك ملجأ بهيجا لراحة زوجك؟ .



١٧ - هل تبدين دائما عناية خاصة بمظهرك ونضارتك وفتنتك؟.

١٨ - هل لديك الاستعداد والادراك الكافيان لتفهمى أن العلاقة الجنسية [١]. ناحية ممتعة للزواج ولا غنى عنها لإرضاء الزوج؟.

١٩ - هل تعتبرين نفسك جديرة بأن تكونى أما، وأهلاً للأمومة؟.

٢٠ - هل تشجعين زوجك على أن يرى فى أطفاله نعمة رغم مسئوليات تربيتهم؟.

(٢)

• للأزواج •

١ - هل أنت واثق من أنك لا تنتقد زوجتك قط أمام أطفالكما أو أقاربكما أو غيرهم.

٢ - هل تصدأمك أو أهلك عن التدخل فى شئونكما؟.

(١) قلنا المعاشرة لطف معنى ومبنى.. مراجعه.

٣ ـ هل تحتفى بأهل زوجتك وتحترمهم؟.

٤ ـ هل تتعاون مع زوجتك فى النواحى الاجتماعية المتبادلة كإكرام الضيف؟.

٥ ـ هل تعاملها فى مساواة، فتناقشها فى المسائل العملية وتستمع لآرائها؟.

٦ ـ هل تعمل ما فى وسعك لضمان مستقبلها بأن تؤمن على حياتك لصالحها أو تدخر لها؟.

٧ ـ هل تسمح لها بمبلغ معقول تنفقه هى وفق هواها دون أن تسألها عنه حسابا؟.

٨ ـ هل أنت دائما ما تحتفى بها وتكرمها؟.

٩ ـ هل تعتقد أنك حسن المعشر ذو روح تسعد من يعاشرك؟.

١٠ ـ هل تبدى لزوجك [١]. تقديرك لما تبذله من جهد فى إدارة شئون البيت؟.

١١ ـ هل تساعدها بقدر ما فى وسعك؟.

---

(١) الزوج مؤنث ومذكر.. مراجعه.

١٢ ـ هل تقوم بنصيبك من المسئوليات الخاصة بتربية الأطفال؟ .

١٣ ـ هل تبدى اهتماما بميول زوجك الفكرية وهواياتها وأصدقائها؟ (١).

١٤ ـ هل تهتم بتذكر عيد ميلادها وعيد زواجكما والمناسبات المشتركة فتقدم لها فيها بعض الزهور أو الهدايا؟ .

١٥ ـ هل تصحبها فى الخروج مرة فى الأسبوع على الأقل؟ .

١٦ ـ هل تنتبه الى مظهرها وملبسها وتطرى ذوقها واختيارها؟ .

١٧ ـ هل تعنى بمظهرك حتى تستطيع زوجك أن تزهو بك؟

١٨ ـ هل تكرر على مسمعها كثيرا مدى حبك لها؟ .

١٩ ـ هل تعمل على ارضاء رغباتها الجنسية كما ترضى رغباتك؟ .

---

(١) أى صديقاتها . . مراجعه.

٢٠ ـ هل عودت نفسك أن تقدر نفسيتها والعوارض التى تنتابها كأنثى وأن تعطف عليها؟.

* والآن هل ترغب فى الإجابة على الأسئلة العشرين! اذن فاحسب بسهولة أو أحسبى لنفسك خمس درجات لكل إجابة بـ « نعم » فاذا حصلت بسهوله على ١٠٠ درجة أو نحوها كنت زوجا أو زوجة مثالية، وخليق بكل شخص يريد أن يكون زواجه موفقا سعيداً، أن يسعى لكى ينال هذا القدر من الدرجات، والذى ينال ٧٠ درجة لا بأس به أما إذا حصل على ٦٠ درجة فهو يشق طريقه فى الحياة الزوجية بغير قدر من الهناء بل هو يفقد رويداً رويدا، روابطه بشريك حياته.

* وكل سؤال من هذه الأسئلة يشير الى ناحية هامة فى الحياة الزوجية فخليق بك أن تحتفظ بهذا الاختبار وأن ترجع إليه مرة كل شهر، وكلما شطبت إجابة بالنفى ووضعت مكانها نعم ، كان هذا مبشرا بأنك تقترب من السعادة والتوفيق المنشودين.



• اختبار آخر لامتحان زواجك ؟ •

هذا امتحان طريف مبنى على أسس علمية ونفسية وفق احصاءات خبير الزواج الانجليزى « فرانك فيلدمان »

وطريقة اجراء هذا الامتحان هى أن تجيب ـ أو تجيبى ـ على كل من الأسئلة التالية بإحدى هذه الاجابات الثلاث « نعم » أو « ليس دائما » أو « لا » ولا تحاول أن تقرأ طريقة احصاء الدرجات المبينة فى نهاية المقال قبل أن تنتهى من الاجابة على هذه الأسئلة :ـ

١ ـ هل يعود الصفاء بينكما بسرعة بعد حدوث مشادة أو سوء تفاهم لسبب من الأسباب؟ .

٢ ـ هل كان زواجكما آمنا من الناحية المالية منذ البداية؟ .

٣ ـ هل تفضل أن تذهب الى السينما أو الملاهى فى صحبة شريك حياتك؟ .

٤ ـ هل تعرف بالضبط مبلغ ما يدخره شريك حياتك من

مال سواء فى البنك أو فى دولابه الخاص مثلاً؟.

٥ ـ هل تقضى إجازاتك مع شريك حياتك؟.

٦ ـ هل أنت فى سلام مع حماتك أو حماك أو شقيقات أو أشقاء شريك حياتك؟.

٧ ـ هل تحب أن تنجب أطفالاً وهل سررت حين رزقت طفلك الأول؟.

٨ ـ هل أنت وشريك حياتك تحترفان [1]. مهنه واحدة؟.

٩ ـ هل تتفقان دائما بصدد أوجه انفاق المال؟.

١٠ ـ هل لكما أصدقاء مشتركون؟.

١١ ـ هل يقتصد كلاكما مالا لهدف مشترك فى الحياة؟.

١٢ ـ هل تتغاضى عن ملاحظات شريك حياتك الانتقادية التى يوجهها اليك؟.

---

(١) تمارسان.. مراجعة.

١٣ ـ هل تعتبر شريك حياتك أفضل شريك فى الوجود؟ .

١٤ ـ هل تعامل أولادك وبناتك جميعا على قدم المساواة؟ .

١٥ ـ هل تعتقد أن أخلاق شريكك قد تغيرت بعد زواجكما؟ .

١٦ ـ هل تسخر من ألسنة الناس الشديدة التى تتناول سلوك شريك حياتك وإخلاصه لك بالشك أو الاتهام؟ .

١٧ ـ هل تتبادل وشريك حياتك عبارات التدليل كثيرا؟ .

١٨ ـ هل تعرف بالضبط نوع العمل الذى يؤديه شريك حياتك فى مهنته؟ .

١٩ ـ هل أنت مستعد لأن تتبع شريكك الى أى قطر أجنبى اذا كان يرى فى ذلك خطوة حاسمة فى سبيل مستقبل أفضل؟ .

٢٠ ـ هل تكره أن تسمع الآخرين يشكون من أزواجهم؟ .

٢١ ـ هل تسر حين يدخل شريك حياتك غرفة تكون أنت

فيها منهمكا فى عمل؟.

٢٢ ـ هل يفهم كلاكما الآخر فيما يتصل بالمسائل الجنسية؟!

٢٣ ـ هل تشيح دائما بوجهك فوراً حين يشرع شريك حياتك فى ابدال ثيابه؟.

٢٤ ـ هل أنت مولع بتأثيث بيتك كما ينبغى؟.

* والآن هل فرغت أيها الزوج أو الزوجة من الإجابة بصراحة على كل سؤال من هذه الأسئلة الأربعة والعشرين؟ ...اذا كنت قد فعلت فضع لنفسك خمس درجات مقابل كل إجابة بـ « نعم » وثلاث درجات مقابل كل إجابة بـ « ليس دائما» ودرجة واحدة مقابل كل إجابة بـ « لا » . وليس من المعقول أو المطلوب أن تحصل على الحد الأقصى لمجموع الدرجات أى ١٢٠ درجة واذا حدث ذلك فيحسن أن تعيد امتحان نفسك مرة أخرى؟.

اما اذا حصلت مثلا على درجة تتراوح بين (١٠٠ ـ ١١٥)

فدعنا نهنئك بزواجك المثالى، واذا حصلت على درجة تتراوح بين (٨٠ ـ ١٠٠) فأنت فى زواج ناجح فائق وممتاز لا بأس به ، واذا حصلت على درجة تتراوح بين (٦٠ ـ ٨٠) تكون نسبة النجاح والفشل فى زواجك متعادلة.. أما اذا حصلت على أقل من ٦٠ درجة فأنت فاشل فى زواجك: إما لأنك قد أخطأت بعد الى الحد الذى يمكنك من القبض على ناصية الدعائم الرئيسية للزواج السعيد، وفى هذه الحالة لا تبتئس بل اختبر نفسك من جديد لعلك تنجح فى امتحان الدور الثانى ولو بفضل لجنة الرأفة!؟

*****

لونك المفضل مفتاح شخصيتك؟

أى الألوان تفضلين؟ أى الألوان تلبسين، أى الألوان تتذوقين [1]؟ الأجوبة على هذه الأسئلة تحدد شخصيتك ، تكشف نفسيتك تدل عليك ، تلاحقك.

أنت لا تعرفين لماذا كان طبعك هكذا أو تصرفك كذلك أو لماذا تكرهين هذا وتحبين ذلك، نحن نكشف لك عن أعماقك شرط أن تقومى الى خزانتك وتنتقى اللون التى تُرتاحين له وتفضلينه عن سائر الألوان.

(١) اللون الأحمر:

فإن كنت تحبين اللون الأحمر فيعنى ذلك أنك ديناميكية التفكير والحركة ، الحب، العصا التى تتوكأين عليها فى حلك وترحالك. . أنت قوية وشجاعة وقلبك رقيق وسريع العطب، فان وقعت فى الحب فانك تضحين بكل ما عندك لأجل من

---

(١) تستمتعين به وتتجاوبين معه. . مراجعه.

تحبين ولا يعنى هذا تهوراً منك بل تضحية وقوة ، خيالك واسع، تتصورين أشياء لم تحدث معك، ولن تحدث ولكن التفكير فى تلك الأشياء يقلقك ويبعد الراحة عنك.

إن كنت تكرهين الأحمر وتلبسينه بالرغم منك فذلك يدل على أن لا أمل لك فى النجاح مهما جربت فى حقل العلاقات العامة ، الرجال الذين يحبون اللون الأحمر أنانيون بالفطرة ولاحظ لزوجاتهم معهم.

(٢) اللون البرتقالى: ـ

إن كنت تحبين اللون البرتقالى فأنت ثرية حتى ولو لم تكونى ثرية فإن حب الثراء يسهدك ويضنيك، تسعدين لكلمات الثناء وترتاحين لمن يشعرك بأنك امرأة جميلة ولها مكانة فى المجتمع حتى وان كان لا مكان لهذا الكلام من الصحة، شغلك ومشغلتك لفت الأنظار اليك، أنت كالطاووس تحبين عرض نفسك، فى الحقيقة تصرفك يجعلك غير راضية عن نفسك هذا الشىء تعرفينه عندما تختلين بنفسك وتكونين صادقة فى

اعترافاتك لذاتك ولكن المصيبة أن الطيبة أوجدتك هكذا ولا مفر لك من الإفلات من قبضة ما كتب لك ، وإن كنت تكرهين اللون البرتقالى وتلبسينه مرغمة فأنت لعوب تحبين حياة اللهو وتضييع الوقت من دون نفع، ولا قيمة للوقت عندك.

(٣) اللون الأصفر: ـ

ان كنت تحبين اللون الأصفر فأنت غيورة وأنت أيضا ذكية لأن ارتداءك الأصفر يدل على وضوح أفكارك لكن مشكلتك هى أنك لا تختارين صديقاتك الا من نفس طرازك وهذا يبقيك فى مكانك بدل أن يدفعك الى الأمام، وحبك الاستقلال يعرضك لمشاكل شتى والأفضل لك أن تشركى أمك أو من كان أكبر منك بمشاكلك فقد تجدين من ينصحك إن أردت ذلك، ومشكلتك أنك لا تحبين ضياع الوقت، لذلك تهرب من أمامك الفرص التى تهىء لك أجواء اللهو والتسلية.

(٤) اللون الأخضر: ـ

إن كنت تعشقين اللون الأخضر، فأنت جذابة حقا، والشبان

يركضون من خلفك ويحارون كيف يستميلونك، خيالية أكثر من اللزوم، وملتصقة بالأرض كنبتة منها، أنت وديعة، كسولة تحبين الخدم وتحارين كيف تفوزين بعطفهم لتوفرى لنفسك الخدمة الممتازة، ومعظم اللواتى يلبسن الأخضر شاعرات بطبعهن لطيفات محبات وانسانيتهن الزائدة أحيانا ما تدفعهن الى ارتكاب الهفوات، وعندما يقعن فى الهفوة فإنهن لا يتعلمن، منها بل ينكرنها وينصرفن عنها، من وحى اعتدادهن بأنفسهن، إن كنت لا تحبين اللون الأخضر ولكن تلبسينه بمحض الصدفة أو لأنه موضة فهذا يعنى أنك غير شجاعة ولا تثقين بنفسك وتنسين أصحابك لأن قسوة القلب تتحكم بك وتقود خطاك.

(٥) اللون الأزرق: -

الأزرق لون البحر، وبرودة الأعصاب، والحسد أيضا لونه أزرق بارد ولكن يا سيدتى أنت مخلصة لمن تحبين، صادقة فى مشاعرك، تتخذين قرارات مستعجلة ولكنك تعودين فى

قراراتك فى آخر لحظة تعرفين أكثر من الجميع أين تقع نهاية الطريق فلا تضعين قدمك الا فى المكان المناسب، فلسفتك فطرية تشهد عليها تصرفاتك المتطرفة [1] ، منظرك يوحى بأنك باردة الأعصاب والعاطفة ولكن فى أعماق قلبك ترسو عاطفة دافئة شاعرية الا أنك تجاهدين كى تخفى مشاعرك وتسيطرى على عاطفتك حتى بعد الزواج. تكون مشكلتك الكبرى انك تخفين حبك حتى عن زوجك وذلك كبرياء منك واعتدادًا بالنفس فتعيشين فى جو مبهم ومن حولك تساورهم الشكوك فى تصرفاتك، وإن كنت تلبسين الأزرق غصبا عنك وليس لأنك تحبينه فأنت إنسانة مستقلة بطبعها غريبة التصرفات، تقومين بالأعمال التى ترهقك لأنك صبورة تتوقين الى الكمال وتفرضين على نفسك حياة التنسك والوحدة.

(٦) اللون البنفسجى: ـ

تحبين اللون البنفسجى، فأنت شخصية عظيمة، صعبة،

---

(١) غير المحدودة (كناية).. مراجعه.

مثالية ، ملحاح، تسعين دائما الى الربح مهما كانت أحوالك المادية ممتازة، شعارك الأخذ والأخذ دائما ، لا تمر كلمة عطاء فى ذاكرتك، تحبين الشعر والأدب وتسعين خلف الفنون الجميله، أنت خلاّقة بطبيعتك، وإن كنت لا تحبين اللون البنفسجى ولكن تلبسينه لأنه أهدى لك فأنت تعانين من عقد نفسية مزمنة وتشعرين بأن شخصيتك معقدة.

(٧) اللون الأسمر: ـ

إن لبست اللون الأسمر فأنت بوجه عام محبوبة ولكنك معقدة نوعا ما، تعبسين وتقطبين إن تعرضت لأى شىء وذلك يعود الى لحساسيتك المفرطة، تقضين وقتك فى مراقبة غيرك من الناس وأقل خبر تسمعينه يقلقك ويسهدك، معتدة بذوقك الى درجة العبادة الذاتية ونادراً ما تقدمين خدمة لأحد، فاهتمامك بنفسك له الأولوية.

وإن أنت أرغمت نفسك على ارتداء الألوان السمراء وحبها فأنت ذواقة وقوية الشخصية لكنك تفتقرين الى المزاج المرح وأفضل شىء لك هو أن تنمى لديك المواهب الفنية فهذه تجلب

لك السعادة وتجعلك تتعرفين على أكبر عدد من الأصدقاء بغضّ النظر عن أنها تظهرك كنجمة مجتمع معروفة.

(٨) اللون الأبيض: ـ

اللون الأبيض يعنى الطهارة، ومن تلبسه عن محبه تدل على نفسها بأنها صافية المزاج، هادئة النفس صاحبة هذا اللون شديدة الانتباه والملاحظة منظمة ومحبة للجميع، وأشد ما يعرف هو تضحيتها وما يؤرقها هو ركضها لتحقيق أهدافها.

وإن كنت تلبسين الأبيض تفضيلا له عن غيره وعقدة به أو حبا له فأنت لا تعانين من عقدة به أو حب له فانك لا تعانين من عقدة عبادة الشخصية أى أنك تتسولين إعجاب الناس بك ومشكلتك هى خوفك من الجراثيم التى تعتقدين أنها تقضى عليك إن هى دخلت جسدك وهذه مخاوف ومجرد اضطرابات نفسية إذ كلما ضحكت وتندرت على وقت كنت أنت فيه خائفة من غير شيء.



الفهرس

الموضوع	الصفحة